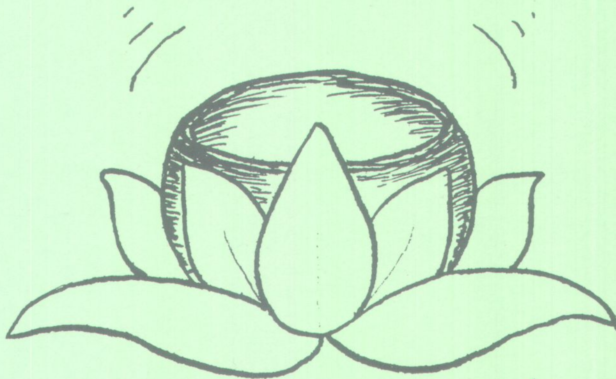
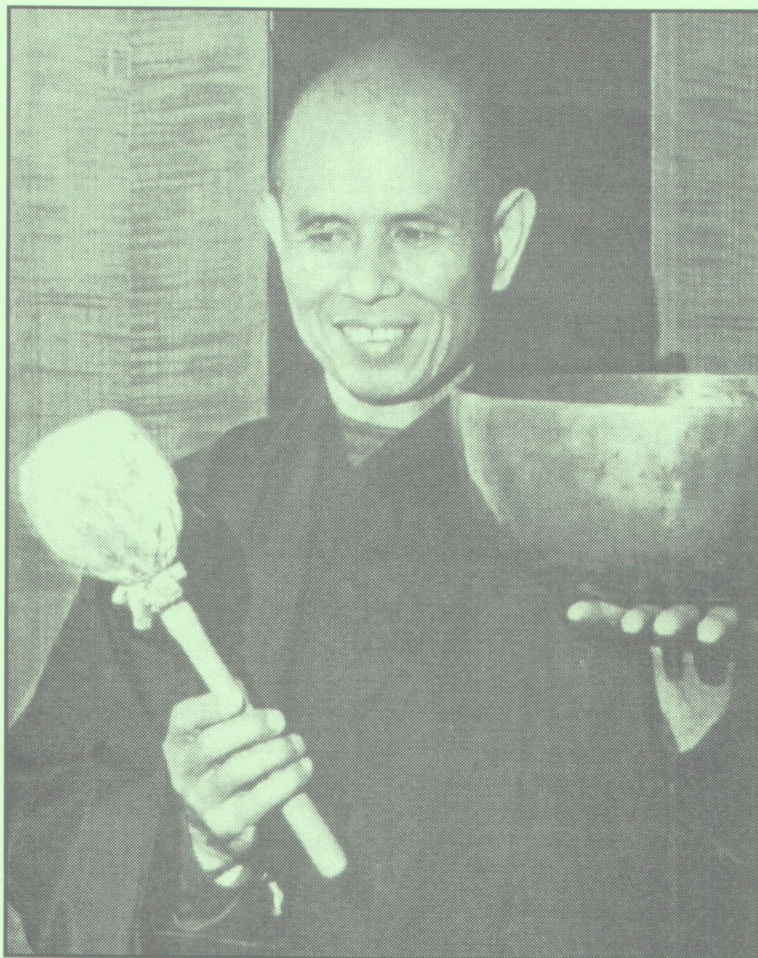
De Klankschaal



uitgave van Stichting Leven in Aandacht
februari 2001 - Klankschaal nr. 13

De Klankschaal is een uitgave van Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam.
www.aandacht.net



Thich Nhat Hanh is een Vietnamees-boeddhistische monnik, zen-leraar, schrijver en vredesactivist die indertijd door Martin Luther King jr. werd voorgedragen als kandidaat voor de Nobelprijs voor de Vrede. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte.
Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.



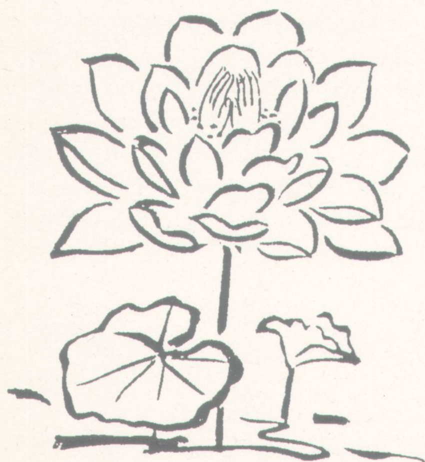
Ik zie mezelf als een golf aan de oppervlakte van de oceaan.
Mijn ware natuur is het oceaanwater.
Ik zie mezelf in alle andere golven, en alle andere golven in mij.
Het verschijnen en verdwijnen van een golf deert de oceaan niet.

(uit de oefening van de drie buigingen)

Lieve sanghavrienden,

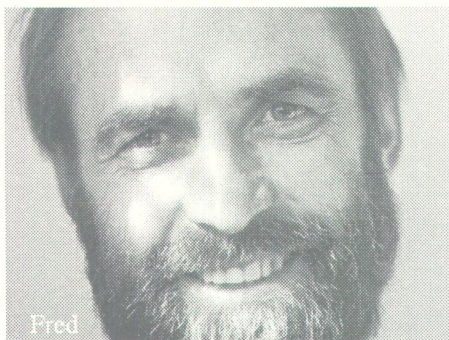
Het afgelopen halfjaar is Thich Nhat Hanh alweer in Nederland geweest! Dank u wel, Thay, en dank je wel, iedereen die door haar of zijn inzet dit mogelijk gemaakt heeft. Thay heeft onder meer gesproken over het Manifest 2000, en waarschijnlijk zijn op zijn minst een paar mensen hierdoor geïnspireerd geraakt om het Manifest te ondertekenen. Volgens de laatste opgave hebben nu (op 11 februari 2001) wereldwijd 74.484.384 mensen het Manifest ondertekend.
(zie: www3.unesco.org/manifesto2000)
Wij hopen dat al deze mensen steun vinden bij het feit dat ze ooit 'ja' gezegd hebben tegen het Manifest en de manier van leven die het voorstaat.

Over 'ja' zeggen gesproken: Rahel Ziskoven heeft in het openbaar 'ja' gezegd tegen de Veertien Aandachtsoefeningen van de Orde van Interzijn, de orde van kloosterlingen en leken die Thay tijdens de oorlog in Vietnam heeft opgericht en die een expressie is van het geëngageerd Boeddhisme. Daarmee is ze toegetreden tot de kerngemeenschap van de Orde. Rahel, wat heerlijk dat je dit 'ja' gevoeld hebt en op deze manier je verbintenis met de oefening en de sangha bevestigd en versterkt hebt!



Meer mensen dan ooit hebben iets ingestuurd om zo hun ervaringen met de oefening met de andere lezers van de Klankschaal te delen. We konden jammer genoeg niet alle bijdragen plaatsen omdat de Klankschaal anders uit zijn simpele jasje zou barsten. We willen alle inzenders enorm bedanken, en ook willen we iedereen die voor het volgende nummer iets wil insturen (graag!) vragen zijn of haar bijdrage kort maar krachtig te houden (zie de binnenkant van de achterkaft over precieze richtlijnen). Dat dit nummer van de Klankschaal bijna uit zijn jasje barst komt mede doordat de nieuwe Kinderpagina een vliegende start gemaakt heeft met een aantal mooie bijdragen van en voor kinderen – kinderen en (oppas-)ouders, jullie zijn opnieuw uitgenodigd om je bijdragen in te sturen.

Een overvolle Klankschaal: een teken dat onze sangha springlevend is. Een ander teken hiervoor is dat er in juni een retraite gehouden zal worden die gedragen wordt door 'eigen' mensen: een aantal kernleden van de Nederlandse Orde van Interzijn (zie blz. 22). Heel jammer is dat deze retraite samenvalt met Thay's komst naar Duitsland, maar het is werkelijk niet mogelijk geweest dat anders te regelen. Vlak over de grens van Nederland, in Keulen en Oberlehte, geeft Thay een lezing, en dag van aandacht en een retraite (zie blz. 30). Maar laten we het van de positieve kant bekijken: een keuze tussen twee mooie evenementen betekent overvloed. Alle reden tot dankbaarheid dus.



Nog meer reden tot dankbaarheid: zuster Jina komt naar Nederland! En, last but not least: de redactie wil namens de Nederlandse sangha hier haar dankbaarheid uitspreken tegenover Fred den Ouden. Fred heeft sinds jaar en dag een belangrijke, maar onzichtbare rol gespeeld in de sangha door het bijhouden van de boekhouding en de administratie voor de Stichting Leven in Aandacht, de Stichting Vrede Leven, de Klankschaal, en allerhande grote en kleinere evenementen. We zijn erg blij dat, toen Fred te kennen gaf zijn taak aan iemand anders over te willen dragen, Françoise Pottier deze op zich genomen heeft. Dank je wel, Françoise. En Fred, we kunnen je met z'n allen werkelijk niet genoeg bedanken voor je jarenlange toegewijde en nauwgezette werk!

De redactie

Zuster Jina in Nederland van 9 tot en met 11 maart

Zuster Jina komt een lezing geven in Enschede, en een meditatieweekend in Amsterdam. Zie blz. 21.

Boeken Thich Nhat Hanh te koop bij Stichting Vrede Leven

De meeste Nederlandse en Engelse boeken van Thich Nhat Hanh zijn te bestellen via Stichting Vrede Leven. De winst (die anders naar de boekwinkel gaat) komt nu ten goede aan het werk van Thich Nhat Hanh. De prijslijst kan opgevraagd worden bij Christie de Wit, 020 - 412 17 23.

Jezus en Boeddha als broeders

Binnenkort is er opnieuw een boek van Thich Nhat Hanh in het Nederlands verkrijgbaar: Jezus en Boeddha als broeders (vertaling van Going Home. Jezus and Buddha as brothers). Uitgeverij Asoka.

Te leen: audio/videotapes met lezingen van Thich Nhat Hanh

Audio- en videotapes met lezingen van Thich Nhat Hanh en andere leraren in zijn traditie kunnen geleend worden via Luisteren in Aandacht. De tapes worden uitgeleend tegen kostprijs, plus portokosten. Van sommige lezingen is ook een uitgeschreven tekst beschikbaar. Een lijst met alle beschikbare audio- en videotapes kan nu nog aangevraagd worden bij
Ger Levert, 0575 - 52 67 22.

(Ger wil graag zijn werkzaamheden voor Luisteren in Aandacht overdragen, zie blz 48.)

Boeddha leeft, Christus leeft

Thich Nhat Hanh

Hier volgt een aantal fragmenten uit 'Boeddha leeft, Christus leeft', de Nederlandse vertaling van Thich Nhat Hanh's 'Living Buddha, Living Christ', die in het najaar van 2000 bij uitgeverij Asoka verschenen is. In dit boek laat Thich Nhat Hanh de schoonheid en de wezenlijke verwantschap van 'twee van 's werelds prachtige bloemen, het Boeddhisme en het Christendom' (blz. 28) zien. Het boek kan gezien worden als een uitnodiging van Thich Nhat Hanh aan ons westerlingen om (zo nodig) opnieuw in contact te komen met onze christelijke wortels en de schoonheid van onze traditie opnieuw te ontdekken, zodat wij ons er (zo nodig) mee kunnen verzoenen. Want – zo stelt hij – alleen dan kunnen we ons heel voelen, en alleen dan kunnen we een gesprek met andere tradities voeren. We hebben geprobeerd de fragmenten zo te kiezen dat deze strekking van het boek bewaard blijft.

Echte communicatie

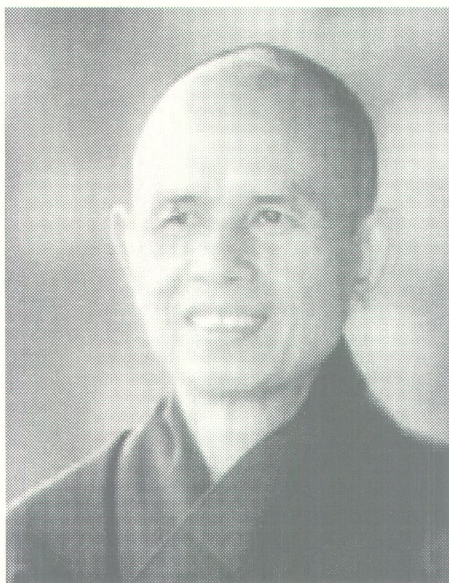
Op het altaar in mijn huis in Frankrijk staat zowel een afbeelding van Boeddha als één van Jezus. Elke keer als ik een wierookstokje aansteek, kan ik hen allebei als mijn spirituele voorouders ervaren, en dat komt hoofdzakelijk doordat ik een aantal echte christenen ontmoet heb. Wanneer je iemand ontmoet die een traditie werkelijk belichaamt, kom je niet alleen met zijn of haar traditie in contact, maar ook met die van jezelf. Alleen dan is een dialoog mogelijk. Als de gesprekspartners bereid zijn om van elkaar te leren, vindt er alleen al door hun samenzijn een dialoog plaats. Wanneer vertegenwoordigers van een bepaalde traditie de essentie daarvan belichamen, spreekt hun manier van lopen, zitten en glimlachen al boekdelen. (...)

Al jarenlang is het me duidelijk dat je, door je eigen traditie beter te begrijpen, ook meer respect, voorkomendheid en begrip krijgt voor anderen. Heel vroeger had ik het naïeve idee, een soort vooroordeel dat ik van mijn voorouders geërfd had, dat Boeddha een betere leraar geweest moest zijn dan Jezus. Boeddha was tenslotte vijfenveertig jaar lang als leraar opgetreden, en Jezus maar twee of drie. Dat dacht ik omdat ik de leer van de Boeddha niet goed genoeg kende. (...)

In een echte dialoog zijn beide partijen bereid te veranderen. We moeten inzien dat de waarheid niet alleen binnen maar ook buiten de eigen groep te vinden is. Als we dat niet geloven is het aangaan van een dialoog tijdsverspilling. Het is onwaarachtig om te denken de waarheid in pacht te hebben en toch een dialoog te organiseren. Wij moeten ervan overtuigd zijn dat we door een gesprek aan te gaan de kans krijgen onszelf te veranderen en ons leven te verdiepen. Een dialoog is niet bedoeld als een soort assimilatie-techniek waarbij de ene kant de andere opslokt en 'zichzelf' op die manier uitbreidt. Een dialoog kan alleen plaatsvinden als we uitgaan van 'geen-zelf'. We moeten al het goede, mooie en zinvolle in een andere traditie een kans geven ons te veranderen.

Maar de allerbelangrijkste voorwaarde voor een interreligieus gesprek is dat de dialoog eerst in onszelf begint. Ons vermogen om in vrede met anderen te leven

is afhankelijk van ons vermogen om vrede met onszelf te sluiten. Als we in conflict leven met onze ouders, onze familie, de samenleving en de kerk, liggen we waarschijnlijk ook met onszelf overhoop. Een eerste vereiste voor het werken aan vrede is naar onszelf te kijken en de innerlijke harmonie te herstellen tussen de elementen waaruit we bestaan - onze gevoelens, onze waarnemingen en onze gemoedstoestanden. Daarom is meditatie - diepgaand beschouwen - zo belangrijk.



We moeten onze innerlijke conflicten en hun onderliggende oorzaken herkennen en accepteren. Dat kost natuurlijk tijd, maar wat er uitkomt is altijd de moeite waard. Pas wanneer we in vrede met onszelf leven, zijn we werkelijk in staat met een ander in gesprek te treden.

Inter-zijn

In de Psalmen staat: 'Wees stil en weet dat ik God ben.' 'Wees stil' betekent tot rust komen en geconcentreerd zijn. In het boeddhisme spreken we over samatha (stoppen, kalmeren, concentreren). 'Weten' betekent wijsheid, inzicht of begrip verwerven. Het boeddhistische woord daarvoor is vipasyana (inzicht, diepgaand beschouwen). 'Diepgaand beschouwen' betekent iets of iemand met zoveel aandacht bekijken dat het onderscheid tussen degene die kijkt en dat wat bekeken wordt, wegvalt. Daardoor krijgen we inzicht in de ware aard van het object. Wanneer we in het hart van een bloem kijken, zien we er wolken, zonneschijn, mineralen, tijd, de aarde en de hele kosmos in. Zonder wolken zou er geen regen zijn en dus ook geen bloem. Zonder tijd zou de bloem niet kunnen bloeien. De bloem bestaat in feite helemaal uit elementen die geen bloem zijn en heeft geen eigen, op zichzelf staand bestaan. Zij 'inter-is' met al het andere in het universum. 'Inter-zijn' is een nieuw woord, maar ik denk dat het binnenkort in het woordenboek opgenomen zal worden, omdat het zo belangrijk is. Wanneer we zien dat inter-zijn de ware aard van alles is, lossen de grenzen tussen ons en anderen op, en dan zijn vrede, liefde en begrip mogelijk. Waar begrip is ontstaat altijd mededogen.

Net zoals een bloem alleen maar uit elementen bestaat die geen bloem zijn, zo bestaat het boeddhisme alleen maar uit niet-boeddhistische elementen, waaronder christelijke. En zo bestaat het christendom uit niet-christelijke elementen, waaronder boeddhistische. Hoewel we andere wortels, tradities en zienswijzen hebben, hebben we de kenmerken van liefde, inzicht en aanvaarding gemeen. Als we een echt gesprek willen voeren, dan moeten we onze harten openen, onze



vooroordelen opzij zetten, werkelijk luisteren en oprecht proberen in ons leven uit te drukken wat we weten en begrepen hebben. Om dat te kunnen hebben we een zekere mate van geloof nodig. In het boeddhisme betekent geloof het vertrouwen dat ieder van ons in staat is wakker te worden en zijn of haar vermogen tot liefde en inzicht te realiseren. In het christendom betekent geloof vertrouwen in God, in Hem die liefde, kennis, waardigheid en waarheid vertegenwoordigt. Als we stil zijn, aandachtig kijken en toegang hebben tot de bron van onze innerlijke wijsheid, ervaren we de levende Boeddha en de levende Christus in onszelf en in iedereen die we ontmoeten.

(...)

De Heilige Geest leeft in ieder van ons

Een jaar geleden zei een Katholieke priester in Florence me dat hij wel eens wat meer over het boeddhisme wilde horen. Ik vroeg of hij me wilde vertellen wat volgens hem de Heilige Geest was, en hij antwoordde: 'De Heilige Geest is de energie die door God gezonden is.' Het maakte me gelukkig dat te horen. Het bevestigde mijn gevoel dat we de Drie-eenheid het beste via de Heilige Geest kunnen benaderen.

In het boeddhisme gaat het erom elk moment bewust aanwezig te zijn, te weten wat er in en om ons heen gebeurt. Toen de Boeddha gevraagd werd: 'Wat doen u en uw monniken nu eigenlijk?', antwoordde hij: 'We zitten, we lopen en we eten.' De vraagsteller hield aan: 'Maar iedereen zit, loopt en eet', waarop de Boeddha antwoordde: 'Ja, maar als wij zitten, weten we dat we zitten. Als we lopen, weten we dat we lopen, en als we eten, weten we dat we eten.' Meestal verliezen we ons in het verleden of worden we meegesleept door onze plannen en zorgen voor de toekomst. Wanneer we in aandacht aanwezig zijn, in diep contact met het huidige moment, kunnen we werkelijk zien en horen. Dat brengt altijd begrip, acceptatie en liefde met zich mee, evenals het verlangen om het lijden te

verlichten en vreugde te brengen. Wanneer ons lieve kind lachend naar ons toe komt, zijn we er helemaal voor hem. Bewuste aanwezigheid is voor mij net zoiets als de Heilige Geest. Beide brengen ze heling.

Waar bewuste aandacht is, is liefde, begrip, en diep inzicht, waardoor je de wonden in je eigen hart kunt genezen. De Boeddha werd ook wel de Koning van de Genezers genoemd. In de Bijbel zien we dat iedereen die Christus aanraakt, genezen wordt. Een wonder komt echter niet tot stand door alleen maar een kledingstuk aan te raken. Genezing vindt plaats wanneer je in aanraking komt met diep inzicht en liefde.

De Heilige Geest daalde op Jezus neer als een duif en vervulde hem volledig, zodat hij zelf een manifestatie van de Heilige Geest werd. Jezus genas alles wat hij aanraakte. Vervuld met de Heilige Geest was hij in staat veel mensen te veranderen door ze te helen. Alle christelijke groeperingen zijn het daarover eens. Ik zei tegen de priester dat ik ervan overtuigd ben dat wij allemaal de kiem van de Heilige Geest, het vermogen tot genezen, veranderen en liefhebben, in ons hebben. Door ook werkelijk in contact te staan met dat zaad kunnen we God de Vader en God de Zoon ervaren.

(...)

Zijn leven is zijn leer

Boeddhologie is de wetenschap die het leven van de Boeddha bestudeert. De historische Boeddha werd in Kapilavastu geboren, aan de grens van India en Nepal, trouwde, kreeg een kind, ging weg van huis, beoefende allerlei vormen van meditatie, werd verlicht en onderwees zijn leer tot aan zijn dood op tachtigjarige leeftijd. Maar er is ook een Boeddha die in ons leeft en als zodanig ruimte en tijd overstijgt. Dat is de levende Boeddha, de Boeddha van de absolute werkelijkheid, aan alle ideeën en begrippen voorbij, en altijd daar voor ons. De levende Boeddha werd niet in Kapilavastu geboren en stierf niet in Kushinagar. Christologie bestudeert het leven van Christus. Als we het over Christus hebben, moeten we weten of we de historische Jezus of de levende Jezus bedoelen. De historische Jezus werd in Bethlehem geboren als zoon van een timmerman, reisde in verre streken, werd een meester en werd op drieëndertigjarige leeftijd gekruisigd. De levende Jezus is de zoon van God die opstond uit de dood en nog steeds leeft. (...)

Als we het leven en de leer van Jezus diepgaand onderzoeken en ervaren, kunnen we tot Gods werkelijkheid doordringen. Het leven van Jezus is een toonbeeld van liefde, begrip, moed en aanvaarding. God maakte Zich aan ons bekend door Jezus Christus. Jezus ervoer de Heilige Geest en het Koninkrijk Gods in zichzelf en was zo een bron van inspiratie voor de mensen van zijn tijd. Hij sprak met hoeren en tollenaars, en had de moed om alles te doen wat nodig was om zijn samenleving te genezen. Als zoon van Maria en Jozef is Jezus de zoon van man en vrouw. Als iemand die leeft met de Heilige Geest is hij de zoon van God. Een boeddhist heeft geen moeite met het feit dat Jezus zowel de zoon des mensen als de zoon van God is, omdat hij de niet-dualistische natuur van God de Zoon en God de Vader kan herkennen. De zoon zou niet kunnen bestaan zonder de aanwezigheid van God de Vader in hem. Maar in het christendom

wordt Jezus gewoonlijk beschouwd als de enige zoon van God. Ik denk dat het belangrijk is om elke daad die Jezus tijdens zijn leven verricht heeft en alles wat hij heeft geleerd, diepgaand te beschouwen en als voorbeeld voor ons eigen leven te nemen. Jezus leefde wat hij leerde. Daarom is het bestuderen van zijn leven van cruciaal belang om zijn leer te begrijpen. Ik zie het leven van Jezus als zijn meest fundamentele onderricht, belangrijker zelfs dan het geloof in de opstanding of het eeuwige leven.

Aandacht is de Boeddha

De Boeddha was een ontwaakt mens en was daardoor niet langer verstrikt in de moeilijkheden die een mensenleven met zich meebrengt. Maar wanneer sommige boeddhisten zeggen dat ze in de Boeddha geloven, hebben ze het over hun vertrouwen in de wonderbaarlijke, universele Boeddha, en niet in de leer of het leven van de historische Boeddha. Ze geloven in de heerlijkheid van de Boeddha en dat is voldoende voor ze. Maar de manier waarop Boeddha en Jezus hun levens geleefd hebben is voor ons veel belangrijker omdat wij, mensen zoals zij, in staat zijn hun voorbeeld te volgen en net zo te leven.

Uit de woorden: 'De hemel ging open en de Heilige Geest daalde op hem neer als een duif,' kunnen we opmaken dat Jezus Christus al verlicht was. Hij was in contact met de werkelijkheid van het leven, de innerlijke bron van aandacht, wijsheid en inzicht, en dat onderscheidde hem van andere mensen. Hij werd als zoon des mensen in een timmermansgezin geboren. Toen hij zijn hart opende, ging de deur van de hemel voor hem open. De Heilige Geest daalde op hem neer als een duif, en hij openbaarde zich als zoon van God - heilig, groots, met grote diepte. De Heilige Geest is er echter niet alleen voor Jezus, maar voor ons allen. Vanuit de boeddhistische visie moeten we de vraag stellen: Wie is er geen zoon of dochter van God? Terwijl de Boeddha onder de bodhiboom zat, kwamen er allerlei wonderschone kiemen van heiligheid in hem tot bloei. Hoewel hij een gewoon mens was, kwam tegelijkertijd het allerhoogste in de mens in hem tot uitdrukking. Wanneer we met het allerhoogste in onszelf in contact zijn, zijn wij ook een Boeddha, vervult met de Heilige Geest. Ons leven krijgt een nieuwe diepte. We worden heel verdraagzaam, heel open en heel wijs.

Hoe meer deuren hoe beter

In Mattheüs wordt het Koninkrijk Gods vergeleken met een mosterdzaadje. Dat betekent dat het Koninkrijk Gods in ons in de kiem aanwezig is. Als we weten hoe we dat zaad in de vruchtbare grond van ons dagelijks leven kunnen planten, zal het uitgroeien tot een grote boom waarin veel vogels toevlucht kunnen zoeken. We hoeven niet te sterven om bij de hemelpoort aan te komen, maar moeten juist springlevend zijn. Het gaat erom het leven diepgaand te ervaren, zodat het Koninkrijk Gods werkelijkheid wordt. Dat is geen kwestie van devotie maar van oefenen. Het Koninkrijk Gods staat hier en nu voor ons open, ook de evangelies zeggen dat herhaaldelijk. In het Onze Vader staat dat niet wij naar het Koninkrijk Gods toegaan, maar dat het Koninkrijk Gods naar ons toekomt: 'Uw Koninkrijk kome'. Jezus zei: 'Ik ben de weg.' Hij beschrijft

zichzelf als de weg van bevrijding en het eeuwige leven, de deur tot het Koninkrijk Gods. Omdat God de Zoon volledig vervuld is van de Heilige Geest, kunnen we door hem het Koninkrijk Gods binnengaan.

De Boeddha wordt ook met een deur vergeleken, een leraar die ons de weg wijst in dit leven. In het boeddhisme wordt zo'n bijzondere deur ten zeerste gewaardeerd, omdat we daardoor het rijk van gewaarzijn, liefdevolle vriendelijkheid, vrede en vreugde binnen kunnen gaan. Men zegt dat er 84.000 dharmadeuren zijn, dat wil zeggen 84.000 verschillende ingangen. Als je het geluk hebt om zo'n deur te ontdekken, zou het niet erg boeddhistisch zijn om te zeggen dat jouw deur de enige is. We moeten juist nog meer deuren openzetten voor de komende generaties. In plaats van bang te zijn voor nog meer deuren, zouden we eerder bang moeten zijn dat er geen nieuwe deuren meer geopend zullen worden. Het zou jammer zijn voor onze kinderen en kleinkinderen als we tevreden zouden zijn met de 84.000 ingangen die er al zijn. Door te leren in aandacht te leven en liefdevolle vriendelijkheid te ontwikkelen kunnen wij allemaal nieuwe dharmadeuren ontdekken. Wij mensen veranderen, onze samenleving verandert, en de politieke en economische omstandigheden zijn ook niet meer zoals ze waren in de tijd van Boeddha en Jezus. Daarom vertrouwt de Boeddha op ons om ervoor te zorgen dat de dharma niet oudbakken wordt maar zich blijft ontwikkelen als een levend organisme, een echte dharmakaya, wat betekent een echt 'lichaam van de leer.'

(…)

Wees blij dat je leeft

Het is heerlijk om adem te halen en te beseffen dat je leeft. Alles is mogelijk omdat je leeft. De sangha, de spirituele gemeenschap, kan voortbestaan. De kerk kan voortbestaan. Verspil alsjeblieft geen enkel moment. Elk moment kan je de Boeddha, de Dharma en de Sangha tot leven wekken. Elk moment kan je de Vader, de Zoon en de Heilige Geest zichtbaar maken. 'Er is een mens op aarde gekomen voor het welzijn en het geluk van iedereen. Wie is dat?' Deze vraag staat in de Anguttara Nikaya. Voor boeddhisten is dat de Boeddha. Voor christenen is het Jezus. Door je levenswijze kun je die mens doen voortbestaan. Het enige wat je hoeft te doen is in aandacht te lopen en vol vrede en vreugde je voetstappen op onze planeet te zetten. Adem diep en geniet van je ademhaling. Zie hoe blauw de lucht is en hoor hoe mooi de vogels zingen. Wees blij dat je leeft, zodat de levende Christus en de levende Boeddha tot in lengte van dagen kunnen blijven voortbestaan.

(…)

Hindernissen op de weg

Christenen leggen de nadruk op het gebed van het hart, terwijl boeddhisten spreken over op één punt gerichte geest (cittasekagata). Zowel christenen als boeddhisten beseffen dat gebed en meditatie alleen vruchten afwerpen als je je kan concentreren en afleidende gedachten kan laten varen. Door concentratie en devotie vinden zowel boeddhisten als christenen kalmte, vrede, stabiliteit en innerlijke rust. Zoals boeren gereedschap gebruiken om hun land te bewerken, maken praktiserende gelovigen gebruik van gebed en

meditatie om hun bewustzijn te ontginnen. Dan draagt de akker van de geest vruchten en bloemen.

Zowel boeddhisten als christenen weten dat het nirvana of het Koninkrijk Gods in hun hart te vinden is. Boeddhistische soetra's spreken over de boeddhanatuur die als het zaad van verlichting al in ieders bewustzijn aanwezig is. De evangelies spreken over het Koninkrijk Gods als een mosterdzaadje in de bodem van het bewustzijn. Gebed en meditatie maken ons bewust van de kostbaarste zaden die in ons verborgen liggen en brengen ons in contact met de grond van ons wezen. De boeddhisten beschouwen het nirvana of de absolute dimensie van de werkelijkheid als de grond van het bestaan. Volgens hen verspreidt de ware geest altijd licht, maar begeerte, boosheid, twijfel, angst en onachtzaamheid staan tussen ons en dat licht, zodat we het niet zien. Op het pad zijn betekent dus het uit de weg te ruimen van deze vijf hindernissen. De energie die je opwekt als je in aandacht leeft zal ze transformeren. Als de energie van de Heilige Geest in je woont, kan je begrip, liefde, vrede en evenwicht ervaren. God is in je binnenste te vinden. Jij bent en toch ben je niet, maar God is in je. Dat is inter-zijn. Dat is niet-zelf.

(...)

De bron is in ons

In het boeddhisme is het vertrouwen in onze dagelijkse oefening de bron van onze energie. Vertrouwen in een idee is te riskant. Ideeën kunnen veranderen, zelfs ideeën over de Boeddha. Vandaag geloven we dit, morgen dat, en dan vallen we misschien in de afgrond van de twijfel. We weten heel goed dat ons dagelijkse leven in aandacht ons al vreugde en rust gegeven heeft, en daar berust ons geloof op. Ons geloof is dus op ervaring gebaseerd. We weten dat we door loopmeditatie weer helemaal tot onszelf kunnen komen en dat we bij elke stap vreugde en vrede kunnen ervaren. Niemand kan ons dit afnemen omdat we het aan den lijve ondervonden hebben. Een dergelijk vertrouwen geeft ons echte kracht.

In het boeddhisme zeggen we dat we met ons eigen lichaam het nirvana kunnen ervaren. Ook volgens het christendom kun je het Koninkrijk Gods hier en nu, met je eigen lichaam, ervaren. Dat is een veel veiliger weg dan onze hoop op iets in de toekomst richten. Als we vasthouden aan ons idee van hoop in de toekomst, ontgaat ons misschien dat we nu al vrede en vreugde kunnen ervaren. We kunnen het beste voor de toekomst zorgen door voor het heden te zorgen. Door ons van iedere ademhaling, gedachte en handeling bewust te zijn, worden we springlevend herboren in het huidige moment. We hoeven onze hoop niet helemaal op te geven, maar als we onze energie niet gebruiken om ons bewust te zijn van wat er nu gebeurt, ontgaan ons misschien de vrede en het geluk die er op dit moment al voor ons zijn. De bron is in onszelf. Als we onze spade steken in het huidige moment, springt het water te voorschijn.

Uit *Boeddha leeft, Christus leeft*
Uitgeverij Asoka
Vertaling Anna Bol, Sietske Roegholt

Geven
Svein Myreng

Dit is een vertaald en enigszins bewerkt fragment uit een lezing van Svein Myreng, dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh, die hij op 9 oktober 1999 gegeven heeft in het kader van de cursus Basisboeddhisme.

Ik wil het dit weekend hebben over de zes paramita's.[1] Dit zijn: geven, moraal (aandachtsoefeningen), alomvattendheid, voortdurende toewijding aan de oefening, meditatie, en inzicht. In deze lezing wil ik vooral bij de eerste paramita, die van het geven, stil staan. Tijdens de laatste dagen van zijn leven trok de Boeddha rond door India en verspreidde de dharma onder de mensen. Als je het verhaal daarover leest zie je altijd hetzelfde patroon: eerst sprak hij over geven, dan over moraal, en dan over de Edele Waarheden en het Achtvoudige Pad. Maar steeds begon hij met geven. Hieruit kunnen we concluderen dat geven heel belangrijk is. In de boeddhistische traditie wordt gesproken over verschillende vormen van geven. Je kan materiële dingen of geld geven, je kan iemand iets leren (dat is ook een vorm van geven), en je kan iemand de dharma geven. In het Mahayana boeddhisme wordt ook wel gesproken over de gift van een leven zonder angst. De gift van de dharma en de gift van een leven zonder angst zijn hetzelfde. Dat is het hoogste geven.

Opvallend is dat er in het boeddhisme over geven wordt gesproken als over een oefening. Wat wil dat zeggen, dat geven een oefening is? Het betekent dat we er beter in worden naarmate we het vaker doen. Als we over geven horen spreken denken we misschien dat we in staat moeten zijn helemaal van harte alles weg te geven wat we hebben. Dat kunnen we niet, dus zijn we niet goed in geven, en dus hoeven we er niet meer over na te denken. Maar in het boeddhisme wordt gezegd dat het beter is te beginnen met iets kleins weg te geven dan er helemaal



Svein en Eveline

niet aan te beginnen, ook als het iets is dat we niet eens nodig hebben, en zelfs als we dan toch nog spijt hebben dat we het weggegeven hebben! En dan kunnen we langzaam maar zeker een stapje verder gaan, en iets weggeven dat een beetje belangrijker voor ons is. We moeten echt oefenen in het geven.

Iets dat me altijd treft in traditioneelboeddhistische landen zoals Sri Lanka en Vietnam is dat de mensen er zo vrijgevig zijn. Dat komt doordat geven zo diep in hun cultuur geworteld is. Natuurlijk zijn er veel hele genereuze mensen in het westen, maar vrijgevigheid lijkt toch niet het belangrijkste aandachtspunt te zijn in onze cultuur. Hier draait het meer om verwerven dan om geven, dus is het nuttig om met oefenen te beginnen! Een paar jaar geleden ben ik begonnen om iedere keer als ik een bedelaar zag hem iets te geven. Soms was het heel makkelijk, als de bedelaar erg arm was of een zekere charme had, en soms was het moeilijk, bijvoorbeeld als het een onaangenaam mens leek te zijn. Maar mijn oefening was om iets te geven aan iedereen die erom vroeg. In het begin was ik erg verlegen. Ik keek degene wie ik iets gaf nauwelijks aan, maar gaf alleen wat geld en liep snel door. Ik voelde me alsof ik iets anders niet waard was: ik had zoveel en hij zo weinig, en wat stelde dat geven van mij nu helemaal voor…

Maar toen leerde ik van een monnik uit Sri Lanka dat we blij moeten zijn als we iets geven. Hij leerde me te waarderen dat ik gaf, en mezelf een schouderklopje te geven. Dat is niet zo makkelijk voor ons. We zijn opgegroeid in een cultuur die iemand als de filosoof Kant heeft voortgebracht. Die zegt dat de beste handelingen de handelingen zijn waar we geen plezier in hebben. Je doet pas echt iets goeds als je het uit plichtsbesef doet, en niet omdat je het fijn vindt. Het boeddhisme leert ons precies het tegenovergestelde: doe iets goeds en wees er blij mee! Waardeer jezelf erom!

Het grappige is dat veel van de keren dat ik iemand iets gaf me hele mooie ontmoetingen hebben opgeleverd. Ik kan zelfs niet goed zeggen wie bij die gelegenheden de gever was en wie de ontvanger. Zo was ik eens in Boston, in één van de metrostations. Daar stond een enorm grote, lange neger te bedelen. Ik had maar één klein muntje bij me, en toen ik hem dat gaf zei ik: 'het spijt me dat ik je niet meer kan geven'. Onmiddellijk omarmde hij me met dat enorme lijf van hem en zei: 'het geeft niets hoor, we zijn allemaal kinderen Gods.' Toen wisselden we een paar woorden en gingen ieder ons weegs. Waarschijnlijk herinnert hij zich mij niet meer, maar ik herinner me hem heel goed, dus waarschijnlijk heeft hij mij meer gegeven dan ik hem.

Nog een voorbeeld. Toen ik een keer in Londen was liepen mijn vrouw, een vriend en ik langs een man die er heel ellendig uitzag. Hij zat in een portiek met een slaapzak over zijn hoofd. We stonden stil en gaven hem wat. Hij hoorde ons een taal spreken die hij niet kende, en vroeg waar we vandaan kwamen. We zeiden dat we uit Noorwegen kwamen en hij zei: 'dus jullie zijn Vikingen! Niemand kan tegen de Vikingen op!' Hij leefde helemaal op. 'Ik kom uit Wales, niemand kan tegen de Welsh op! Op straat leven is verdomd moeilijk, maar niemand kan tegen de Welsh op, en niemand kan tegen de Vikingen op!' Toen omarmde hij ons met

slaapzak en al en we bleven even staan praten. We liepen door, en terwijl we doorliepen stond deze man, die een paar minuten eerder daar zo ellendig en uitgeblust had gezeten, op en slaakte een kreet, een Viking-kreet of een Welsh-kreet. Het was fantastisch! En weer weet ik niet of hij zich ons herinnert, maar wij herinneren ons hem wel degelijk. Dus wie gaf nu eigenlijk aan wie?

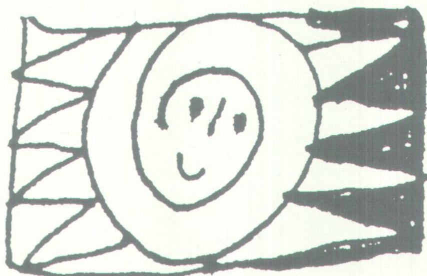
Geven kan ook betekenen dat je iemand probeert te helpen. Bij iemand zitten en naar hem of haar luisteren: dat is een vorm van geven. Soms denken we misschien dat we het druk hebben met iets anders, maar een vriend heeft het moeilijk en wij luisteren. Of we glimlachen naar iemand. Ik herinner me de eerste keer dat ik aan een meditatieretraite meedeed. Het was een week in de Rinzai-traditie, een Japanse traditie die heel veel van je vraagt. Ik voelde me volkomen uitgeput en gedeprimeerd, en vroeg me af of ik het einde van de week wel zou halen. Toen kwam ik op de gang iemand tegen die naar me lachte. Dat heeft toen mijn dag gered, en daarmee mijn retraite, die uiteindelijk heel goed voor me uitpakte.

Je kan ook de dharma geven. Dat wil niet per se zeggen dat je een voordracht over de dharma geeft, of iets zegt in een dharmadiscussie. Je kan de dharma geven door zo de deur dicht te doen of de trap af te lopen dat je een bel van aandacht bent voor de anderen. Er zijn dus heel veel gelegenheden om te geven in ons leven. Geven maakt gelukkig – niet alleen degene die ontvangt, maar ook degene die geeft.

Tenminste, als we een beetje oefenen in geven. Hoe komt dat? Ga even naar de Vier Edele Waarheden. De Tweede Edele Waarheid zegt dat ons lijden ontstaat als we ons vasthouden aan de vijf skanda's, de vijf elementen waaruit wij menselijke wezens bestaan: lichaam, gevoelens, waarnemingen, geestesgesteldheden, en bewustzijn. Daaraan vasthouden maakt dat we lijden. Wat doe ik als ik geef? In elk geval houd ik niet vast. Geven is één van de mogelijke tegendelen van vasthouden, en daarom wordt geven gezien als van fundamenteel belang op het pad. Je kan duizend jaar lang mediteren, als je je aan je meditatie vasthoudt heeft het geen enkele zin. Je kan de soetra's bestuderen tot je ze allemaal van buiten kent, maar als dat in jouw leven één van de dingen wordt waaraan je vasthoudt kan je het beter laten. Het zal je geen bevrijding brengen. Maar als je die dingen doet in de geest van geven, van niet-vasthouden, van loslaten, kan je er veel vruchten van plukken, en met minder moeite. Dus is geven de basis.

---

[1] Het weekend waarin Svein deze lezing gaf was gewijd aan de zes 'paramitas'. Volgens het Mahayana boeddhisme zijn dit zes hulpmiddelen bij het oversteken naar de andere oever. Nu leven we op de oever van lijden en onvrijheid; de andere oever is de oever waar we een leven leiden in vrijheid, voorbij alle angst.



De drie en de vijf buigingen

Inleiding

De diepste oorzaak van al ons lijden en van het lijden dat we de ander en de wereld aandoen, is erin gelegen dat we ons als een afgescheiden 'ik-je' ervaren, geïsoleerd van de rest van het leven, vechtend om te overleven in een vaak als vijandig ervaren wereld. De hele oefening van het leven in aandacht is erop gericht het destructieve misverstand van het afgescheiden zijn op te lossen. Behalve de basisoefening van het leven in aandacht, in het hier en nu, heeft Thay ons een aantal andere oefeningen gegeven als hulpmiddelen bij het herstellen van het ons één weten. Heel belangrijk zijn de oefeningen van de drie en de vijf buigingen.

In deze oefeningen buigen we ons letterlijk ter aarde, naar de aarde die al wat ons belast zonder enige moeite op kan nemen. Tegelijkertijd zijn we in die houding ontvankelijk: ontvankelijk voor het gevoel van geborgen en opgenomen zijn, en daardoor ook ontvankelijk voor de tekst[1] die degene die de oefening leidt voorleest, of die je, als je de oefening in je eentje doet, in jezelf zegt.

De oefening van de vijf buigingen is een oefening die ons helpt ons te verzoenen met onze voorouders en nakomelingen van onze familie van bloedverwanten, van onze spirituele familie en van het land waar we leven, waardoor onze band met hen hersteld wordt. Dat is een belangrijke bijdrage aan ons besef met alles één te zijn, te meer daar de 'voorouders' en 'nakomelingen' staan voor de eeuwige stroom waarin alles wat leeft is opgenomen – ook wij. Door het herstel van de band met onze voorouders en nakomelingen, en zo met de levensstroom, zijn we aan het slot van de oefening zo gevoed dat we in staat zijn liefde te geven en de mensen die ons bezeerd hebben te vergeven.

De oefening van de drie buigingen helpt ons onze angst voor de dood te overstijgen. Ook deze oefening begint met het herstel van de band met onze voorouders en nakomelingen. Dan helpt de oefening ons te beseffen dat we één zijn met alles dat nu, tegelijk met ons, op aarde leeft. Door dit 'verticale' en 'horizontale' besef van eenheid (in de tijd en in de ruimte) weten we dat we meer zijn dan ons lichaam, en dat onze levensduur niet aan ons lichaam gebonden is.

We kunnen ons op verschillende manieren ter aarde buigen. Eén manier is dat je helemaal plat op je buik op de grond gaat liggen, zoals gebruikelijk in het Tibetaanse boeddhisme. De andere is dat je op je knieën liggend met je voorhoofd naar de grond gaat. Je handen leg je ongeveer naast je hoofd, en dan draai je je handpalmen naar boven. Dit laatste voedt het gevoel van ontvankelijkheid.

Als je de oefening in sanghaverband doet is er één persoon die de bel uitnodigt en de tekst voorleest. Bij het lezen last hij of zij zo nu en dan een pauze in van ongeveer drie ademhalingen, waardoor iedereen de gelegenheid krijgt de tekst op zich in te laten werken. Als je de oefening in je eentje doet kan je de tekst uiteraard naar eigen behoefte aanpassen.

De vijf buigingen

-1-

In dankbaarheid buig ik voor alle generaties van de familie waarin ik geboren ben.

Bel
Iedereen raakt de aarde aan

Ik zie mijn vader en moeder. Hun vlees is mijn vlees. Hun bloed en vitaliteit stromen door mijn aderen en voeden iedere cel in mijn lichaam. Door hen heen zie ik mijn vier grootouders. Hun verwachtingen, ervaringen en wijsheid zijn afkomstig van zo vele generaties voor hen. Ik draag het leven, de ervaringen, de wijsheid, het geluk en het verdriet van al deze generaties in mij. Ik wil mijn leven zo leiden dat wat in deze erfenis om transformatie vraagt, inderdaad getransformeerd kan worden. Ik open mij met lichaam en ziel om de energie van inzicht en liefde die mijn voorouders mij hebben nagelaten te ontvangen. Ik ben geworteld in mijn vader en moeder, mijn grootvaders en grootmoeders, en in al mijn voorouders. Ik ben slechts de voortzetting van dit geslacht. Alstublieft, ondersteun en bescherm me, en zend mij uw energie.

Waar kinderen en kleinkinderen zijn, zijn ook de voorouders aanwezig. Ik weet dat ouders hun kinderen en kleinkinderen liefhebben, hoewel ze niet altijd in staat zijn dat op de juiste manier te laten merken vanwege de moeilijkheden die zij zelf hebben ondervonden. Mijn voorouders hebben geprobeerd te leven in dankbaarheid, vertrouwen, vreugde, respect en liefdevolle vriendelijkheid. Omdat ik de voortzetting ben van mijn voorouders buig ik diep en open me voor hun energie. Ik vraag hen om steun, bescherming en kracht.

Drie keer ademen
Bel
Iedereen staat op en gaat terug naar zijn of haar adem



-2-

In dankbaarheid buig ik voor alle generaties van mijn spirituele familie.

Bel
Iedereen raakt de aarde aan

Ik zie in mij mijn leraren die me de weg van liefde en inzicht wijzen, en die me leren hoe te ademen, te glimlachen, en diepgaand in het nu te leven. Door mijn leraren heen zie ik vele generaties van leraren in vele tradities, tot aan de leraren die duizenden jaren geleden de grondslag hebben gelegd van mijn


Rembrandt - Jezus geneest de zieken

spirituele familie. Ik zie de Boeddha, Christus, en de aartsvaders en –moeders als mijn leraren en spirituele voorouders. Hun energie en die van vele generaties leraren is deel van mij en is in mij een bron van vrede, vreugde, inzicht en liefdevolle vriendelijkheid. De energie van mijn spirituele leraren heeft de wereld diepgaand getransformeerd. Zonder hen zou ik niet weten hoe ik zo zou kunnen leven dat ik vrede en geluk breng in mijn eigen leven, in dat van mijn familie, en in de samenleving.

De energie vanbescherming, inzicht en liefdevolle vriendelijkheid van de Ontwaakten, hun leer, en de gemeenschap om hen heen is doorgegeven door zovele generaties. Ik open mij met hart en ziel om deze energie te ontvangen. Ik ben hun voortzetting. Ik vraag deze spirituele voorouders om hun onuitputtelijke bron van energie, vrede, stabiliteit, inzicht en liefde ook in mij te laten stromen. Ik beloof om zo te leven dat een transformatie van mijn eigen lijden en dat van de wereld mogelijk wordt. Ik wil helpen de energie van mijn spirituele familie door te geven aan de generaties die na mij komen. Mijn spirituele voorouders hebben misschien ook problemen gehad, en zijn misschien niet altijd in staat geweest over te dragen wat echt met de leer bedoeld wordt, maar ik accepteer hen zoals ze zijn.

Drie keer ademen
Bel
Iedereen staat op en keert terug naar zijn of haar adem

-3-

In dankbaarheid buig ik voor dit land en al diegenen die het mij mogelijk hebben gemaakt om hier te leven.

Bel
Iedereen raakt de aarde aan

Ik zie dat ik beschermd en gevoed wordt door dit land en door alle mensen die hier wonen en gewoond hebben. Dankzij hun inspanningen kunnen ik en anderen hier op een prettige manier leven. Ik zie al die bekende[2] en onbekende mensen die daar een bijdrage aan hebben geleverd. Ik zie hen die met hun talent, doorzettingsvermogen en liefde van dit land een toevluchtsoord gemaakt hebben voor mensen van allerlei afkomst en huidskleur. Zij hebben hard gewerkt om scholen, ziekenhuizen, bruggen en wegen te bouwen, de mensenrechten te beschermen, wetenschap en techniek te ontwikkelen, en te strijden voor vrijheid en sociale gerechtigdheid.

Ik maak contact met mijn voorouders die hier al zo lang gewoond hebben. Zij wisten hoe ze in harmonie met de natuur konden leven, hoe ze de aarde, bossen, dieren, planten en mineralen van dit land konden beschermen. Ik voel hoe de energie van dit land mijn lichaam en ziel doordringt, me ondersteunt en opneemt. Ik neem me voor zorgvuldig met deze energie om te gaan zodat ik haar door kan geven aan volgende generaties.

Ik neem mij voor mijn steentje bij te dragen aan het transformeren van het geweld, de haat en de waanideeën die nog steeds diep in het collectieve bewustzijn van deze samenleving aanwezig zijn, zodat komende generaties meer veiligheid, vreugde en vrede zullen kennen. Ik vraag dit land om bescherming en steun.

Drie keer ademen
Bel
Iedereen staat op en keert terug naar zijn of haar adem.

-4-

In dankbaarheid buig ik om mijn energie te delen met hen die ik liefheb.

Bel
Iedereen raakt de aarde aan

Alle energie die ik ontvangen heb wil ik nu delen met mijn vader en moeder, met iedereen van wie ik houd, en met hen die geleden hebben en zich zorgen gemaakt hebben omwille van mij. Ik weet dat ik in mijn dagelijks leven niet voldoende aandachtig geweest ben. Ik weet ook dat de mensen die ik liefheb hun eigen problemen gehad hebben. Zij hebben geleden omdat zij niet het geluk gehad hebben in een omgeving op te groeien die hen aanmoedigde zich ten volle te ontwikkelen.

Ik deel mijn energie met mijn vader, moeder, broers, zusters, met mijn man of vrouw, met mijn dochter en zoon, en andere dierbaren. Hun pijn zal hierdoor verlicht worden, zodat ze kunnen glimlachen en vreugde voelen om het feit dat ze leven. Ik wens hen allen gezondheid en blijheid toe. Ik weet dat hun geluk ook het mijne is. Ik voel tegenover niemand meer wrok. Ik vraag de voorouders van mijn spirituele familie en van mijn bloedverwanten om mijn dierbaren energie te geven, te beschermen en te steunen. Ik ben één met hen die ik liefheb.

Drie keer ademen
Bel
Iedereen staat op en keert terug naar zijn of haar adem.

-5-

Ik buig met inzicht en mededogen om me te verzoenen met hen die me hebben doen lijden.

Bel

Iedereen raakt de aarde aan

Ik open mijn hart en zend liefde en begrip naar iedereen die mij heeft doen lijden en die in mijn leven en dat van hen die ik liefheb veel stuk gemaakt heeft. Ik weet nu dat zij zelf ook veel geleden hebben en dat hun hart vervuld is van pijn, boosheid en haat. Ik weet dat iedereen die zo lijdt de mensen in zijn of haar omgeving ook doet lijden. Ik weet dat zij misschien het ongeluk gehad hebben nooit liefde en zorg gekregen te hebben. Het leven en de maatschappij zijn hard voor hen geweest. Zij zijn onrechtvaardig behandeld en misbruikt. Zij hebben geen leiding gehad en hebben niet geleerd om in aandacht te leven. Zij hebben allerlei verkeerde ideeën over het leven en over mij en hen die mij na staan in hun hoofd gehaald, en zo hebben zij ons kwaad gedaan.

Ik vraag de voorouders van mijn spirituele familie en van mijn bloedverwanten om de mensen die ons hebben doen lijden de energie van liefde en bescherming te zenden, zodat hun hart de nectar van de liefde kan ontvangen en als een bloem kan opengaan. Ik hoop dat deze mensen een transformatie mogen ondergaan, zodat zij blij leren zijn met het leven en ophouden zichzelf en anderen pijn te doen. Ik zie hun lijden en wil geen gevoelens van haat en boosheid tegen hen blijven koesteren. Ik wens hun geen narigheid toe. Ik stuur hun mijn liefde en begrip en vraag al mijn voorouders hen te helpen

Drie keer ademen

Bel

Iedereen staat op en keert terug naar zijn of haar adem

De Drie Buigingen

Drie maal bel

-1-

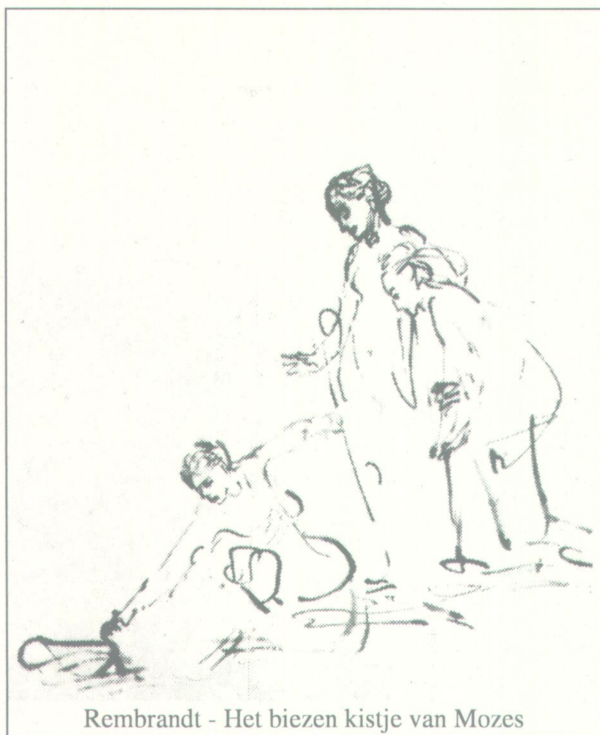
Ik raak de aarde aan en verbind me met de voorouders en nakomelingen van mijn spirituele familie en van de familie waarin ik geboren ben.

Bel

Iedereen raakt de aarde aan

Ik tel onder mijn spirituele voorouders Jezus Christus, zijn discipelen en Maria; de aartsvaders, Mozes en de profeten; de Boeddha, zijn sangha en de bodhisattva's[3]; en ook mijn eigen leraren, zowel degenen die nog leven als hen die al gestorven zijn. Zij zijn in mij aanwezig omdat zij de zaadjes van vrede, wijsheid, liefde en geluk in mij hebben gevoed. Zij hebben mijn eigen bron van inzicht en mededogen laten stromen. Als ik naar mijn spirituele voorouders kijk, zie ik dat sommigen al in staat waren te leven in de geest van inzicht en mededogen. Anderen hadden daar nog moeite mee. Ik accepteer hen allemaal omdat ik weet dat ook ik niet vrij ben van tekortkomingen en zwakheden.

Ik weet dat ik er niet altijd in slaag de aanwijzingen voor een leven van begrip en compassie op te volgen. Daarom open ik mijn hart voor al mijn spirituele nakomelingen. Sommigen leven al op een manier die vertrouwen en respect afdwingt,


Rembrandt - Het biezen kistje van Mozes

Drie keer ademen
Bel
Iedereen staat op en keert terug naar zijn of haar adem.

-2-

Ik raak de aarde aan en verbind me met alle mensen en andere levende wezens die op dit moment met mij op aarde zijn.

Bel
Iedereen raakt de aarde aan

Ik ben één met het wonderschone levenspatroon dat zich naar alle kanten voortzet. Ik zie hoe onlosmakelijk ik verbonden ben met alle anderen en hoe gemeenschappelijk ons geluk en ons lijden is. Ik ben één met de mensen die gehandicapt geboren zijn, of die een handicap hebben opgelopen door oorlog, ongeval of ziekte. Ik ben één met de mensen die gevangen zitten in een situatie van oorlog of onderdrukking. Ik ben één met hen die geen gelukkig familieleven kennen, geen wortels hebben en geen rust kunnen vinden. Zij snakken naar begrip en liefde, en zijn op zoek naar iets dat mooi, helend en waar is om te omhelzen en in te geloven. Ik ben iemand die op het punt staat om dood te gaan en erg bang is omdat hij niet weet wat hem te wachten staat. Ik ben een kind dat onder erbarmelijke omstandigheden in ziekte en armoede leeft, zonder enige toekomst.

Ik ben ook de fabrikant die bommen maakt en deze verkoopt aan arme landen. Ik ben de kikker in de vijver en ook de slang die de kikker opeet omdat hij voedsel

anderen worstelen ermee en hebben steeds weer te maken met ups en downs.

Op diezelfde manier accepteer ik de voorouders van mijn vaders- en moeders kant van mijn familie. Ik accepteer niet alleen hun goede kwaliteiten en hun juiste handelen, maar ook al hun zwakheden. Ik open mijn hart ook voor alle nakomelingen van mijn familie en neem hen zoals ze zijn, met hun goede kwaliteiten, hun talenten en hun zwakheden.

Mijn spirituele voorouders en hun nakomelingen, de voorouders en nakomelingen van mijn bloedverwanten - zij zijn allemaal deel van mij. Ik ben hen en zij zijn mij. Ik ben geen afgescheiden 'ik'. Allemaal maken wij deel uit van het wonderschone, voortdurend voortstromende leven.

nodig heeft. Ik ben de rups of de mier waar de vogel naar zoekt om op te eten, maar ook de vogel die op zoek is naar de rups of de mier. Ik ben het bos dat omgehakt wordt en ik ben de rivieren en de lucht die vervuild worden. Ik ben ook degene die het bos omhakt en de rivieren en de lucht vervuilt. Ik zie mezelf in alle levende wezens, en alle levende wezens in mij.

Drie keer ademen
Bel
Iedereen staat op en keert terug naar zijn of haar adem

-3-

Ik raak de aarde aan en laat het idee dat ik dit lichaam ben en dat mijn levensduur beperkt is varen.

Bel
Iedereen raakt de aarde aan

Ik zie dat dit lichaam, gemaakt uit de vier elementen, niet mijn echte 'ik' is en dat ik niet alleen dit lichaam ben. Ik ben deel van een duizenden jaren oude levensstroom die bestaat uit ontelbare generaties van mijn spirituele familie en van mijn familie van bloedverwanten en die nog duizenden jaren door zal stromen. Ik ben één met mijn voorouders en nakomelingen. Ik ben één met alle mensen en andere wezens op aarde, of ze nu in vrede en onbevreesdheid leven, of in lijden en angst.

Op dit moment ben ik overal op deze planeet aanwezig, zoals ik ook aanwezig ben in het verleden en in de toekomst. Het uiteenvallen van mijn lichaam deert me niet, zoals het afvallen van de pruimenbloesem niet het einde betekent van de pruimenboom. Ik zie mezelf als een golf aan de oppervlakte van de oceaan. Mijn ware natuur is het oceaanwater. Ik zie mijzelf in alle andere golven en alle andere golven in mij. Het verschijnen en verdwijnen van een golf deert de oceaan niet. Mijn ware natuur is niet onderworpen aan geboorte en dood. Ik zie hoe ik al aanwezig was voordat mijn lichaam verscheen en hoe ik aanwezig zal zijn als mijn lichaam verdwenen is. Ik zie hoe ik ook nu al ook buiten dit lichaam besta. Mijn levensduur is niet beperkt tot 70 of 80 jaar, maar is grenzeloos, net als de levensduur van een blaadje of van een boeddha. Het idee dat ik een lichaam ben dat in ruimte en tijd afgescheiden is van andere levensvormen, heb ik laten varen.

Drie keer ademen
Bel
Iedereen staat op en keert terug naar zijn of haar adem.

---

[1] Er zijn verschillende versies van de tekst van de drie en de vijf buigingen in omloop. De vertaling in deze Klankschaal is gebaseerd op de tekst uit het *Plum Village Chanting and Recitation Book,* Paralax Press, 2000.

[2] In deze derde van de vijf buigingen maken we contact met de voorouders van het land waar we ons bevinden. In plaats van 'ik zie al die bekende mensen' kan je desgewenst namen noemen. Als je in Nederland bent bijvoorbeeld die van Hugo de Groot, ingenieur Lely, Aletta Jacobs, Annie Smidt, of namen van andere mensen die voor jou van belang zijn. Misschien zijn dat namen van mensen uit (de geschiedenis van) jouw stad of dorp.

[3] Laat namen weg of voeg namen toe, naargelang de situatie van de aanwezigen.

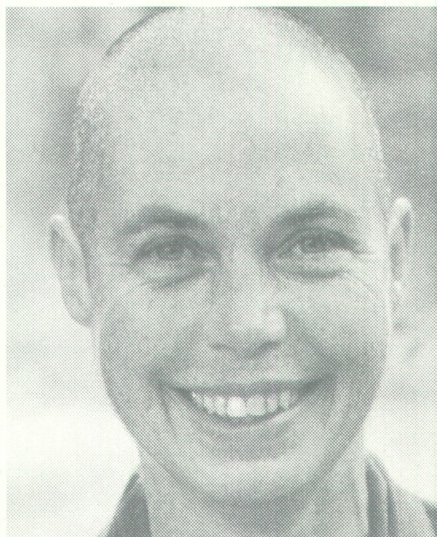
Zuster Jina in Nederland

Zuster Jina is non en dharmalerares in de traditie van Thich Nhat Hanh. Zij trad in 1985 in in een Sotozenklooster in Japan en maakt sinds 1990 deel uit van de gemeenschap van Thich Nhat Hanh in Frankrijk (Plum Village), waar zij abdes is. Zuster Jina leidt wereldwijd retraites en assisteert Thich Nhat Hanh op zijn reizen. Zij wordt gekenmerkt door een grote lichtheid en helderheid. Zuster Jina is van Iers-Nederlandse afkomst en heeft de afgelopen jaren vele retraites geleid in Nederland. Haar eenvoud en warme uitstraling maken haar tot een zeer geliefde lerares.

Lezing in Enschede vrijdag 9 maart Jezus en Boeddha als broeders

Onder de titel *Jezus en Boeddha als broeders* zal zuster Jina op 9 maart in Enschede een lezing houding, naar aanleiding van de verschijning van het gelijknamige boek van Thich Nhat Hanh. Zuster Jina zal een aantal aspecten uit dit boek belichten. Na afloop is er gelegenheid tot vragen stellen.

Plaats: Grote Kerk, Oude Markt, Enschede
Aanvang: 19.30 uur. Zaal open: 19.00 uur
Toegang: f 15
Info: Boekhandel Michon, 053 - 431 87 97



Meditatieweekend in Amsterdam, 10 en 11 maart Vrede Aanraken

Op 10 en 11 maart zal zuster Jina in Amsterdam een meditatieweekend leiden rond het thema Vrede Aanraken. Hoe kunnen we in de hektiek van ons dagelijks leven en ondanks de druk van een volle agenda toch tot rust komen en genieten van het hier en nu? Zuster Jina zal op deze vraag ingaan en ons oefeningen aanreiken die ons hierbij kunnen helpen.

Plaats: wordt nader bekend gemaakt
Tijd: beide dagen van 10.30 tot 17.30 uur
Kosten: f 125, 150 of 175 naar draagkracht, inclusief lunch, exclusief overnachting
Opgave: door overmaking van bovengenoemd bedrag op giro 8165866 t.n.v. Stichting Vrede Aanraken, Amsterdam o.v.v. 'Weekend Zuster Jina'
Info: Evelyn van de Veen, 020 - 699 03 51, email: centrumlia@mail.com

Activiteiten in Nederland

Juniretraite
7 t/m 10 juni

De behoefte aan verdieping van onze oefening groeit in de Nederlandstalige sangha. We zijn dan ook bijzonder blij met het initiatief van Eveline Beumkes, Jan Boswijk, Rochelle Griffin en Noud de Haas voor een vierdaagse retraite in Nederland. Rond half april komt er een folder uit met informatie over het thema en andere details.
Datum: van 7 tot en met 10 juni 2001
Plaats: 'De Vuurvlinder' in Heerewaarden (Gelderland) met het nabijgelegen 'Centrum Boswijk' als aanvullende slaaplocatie
Deelnemers: maximaal 30
Info: omstreeks half april komt een folder beschikbaar
Aanvraag van de folder: schrijf een kaartje naar Stichting Leven in Aandacht, Postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam



Introductiecursus
Meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh
Zes dinsdagavonden en een zondag

In een serie van zeven bijeenkomsten zal ingegaan worden op verschillende meditatievormen die door Thich Nhat Hanh onderwezen worden, waaronder de zitmeditatie, loopmeditatie binnen en buiten, ontspanningsmeditatie, werk-, eet- en theemeditatie. De bijeenkomsten bestaan steeds uit een inleiding (waar mogelijk aan de hand van een lezing op video van Thich Nhat Hanh), oefening en uitwisseling.
Begeleiding: Eveline Beumkes
Data en tijd: dinsdagavond 13, 20, 27 maart, 3, 10 en 17 april, van 19.00 tot 21.00 uur en zondag 22 april van 10.30 tot 17.00 uur
Plaats: Centrum voor Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66hs, Amsterdam
Kosten: f 120
Opgave en info: Eveline Beumkes, 020-616 49 43

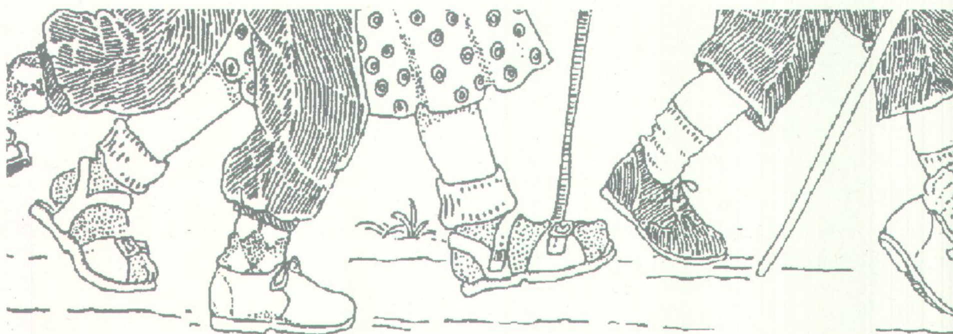
Activiteiten in Nederland

Communiceren in Aandacht
Zes donderdagavonden en een zaterdag

Liefdevol spreken en aandachtig luisteren vormen een belangrijk onderdeel van de oefening om in aandacht te leven. Thich Nhat Hanh geeft vele praktische aanwijzingen hoe we de onderlinge vrede kunnen bewaren, bevorderen en herstellen. In zijn boek *Vrede aanraken* bespreekt hij en aantal richtlijnen waarmee we conflicten kunnen oplossen en voorkomen. Ook geeft hij aan hoe we het communicatiekanaal schoon kunnen houden en onze relaties verder tot bloei kunnen brengen. In de cursus zal geoefend worden met communicatieve vaardigheden uit de westerse psychologie die hierbij aansluiten.
Begeleiding: Eveline Beumkes
Data en tijd: donderavond 15, 22, 29 maart, 5, 12 en 19 april, van 19.00 tot 21.00 uur en zaterdag 21 april van 9.30 tot 15.30 uur
Plaats: Centrum voor Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66hs, Amsterdam
Kosten: f 120
Opgave en info: Eveline Beumkes, 020-616 49 43

Wandelmeditatiedagen
Zondag 1 april, 13 mei, 10 juni, 9 sept. en 14 okt.

Het Centrum voor Leven in Aandacht (Amsterdam) organiseert regelmatig een wandelmeditatiedag in de Kennemerduinen. We lopen van Overveen naar Parnassia en vandaar over het strand naar Zandvoort. Op de heenweg wordt in stilte gelopen en gedurende een gedeelte van de wandeling in loopmeditatietempo. Graag zelf een (bij voorkeur vegetarisch) lunchpakket meenemen. In verband met het weer geldt een voorbehoud. Bel daarom op de ochtend van de wandeling tussen 8.00 en 8.30 uur onderstaande contactpersoon.
Vertrek vanaf station Overveen 10.40 uur. Aankomst in Zandvoort ongeveer 14.30 uur.
Info: Chantal van den Bogaert, 020 - 664 76 28



Activiteiten in Nederland

Meditatiedag
Zondag 1 april

Programma: zitmeditatie, loopmeditatie in het park, videolezing van Thich Nhat Hanh, gezamenlijke maaltijd in stilte, theemeditatie, en het uitwisselen van onze ervaringen rond de oefening om in aandacht te leven.
Begeleiding: Eveline Beumkes
Data en tijd: zaterdag 14 april, van 10.30 tot 17.00 uur
Plaats: Centrum voor Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66hs, Amsterdam
Kosten: f 25 tot f 45 (naar draagkracht)
Meenemen: een vegetarisch lunchpakket, voor koffie en thee wordt gezorgd
Opgave en info: Eveline Beumkes, 020 - 616 49 43

Studiegroep over de Vijf Aandachtsoefeningen
5 zaterdagmiddagen

Al meer dan een jaar houden we in het centrum 'Leven in Aandacht' in Amsterdam maandelijkse zaterdagmiddag-bijeenkomsten om de Vijf Aandachtsoefeningen te reciteren en persoonlijke ervaringen uit te wisselen. We hebben een nieuwe reeks bijeenkomsten gepland, die ook los bijgewoond kunnen worden. Extra leidraad is Thay's boek *For a future to be possible*.
De bijeenkomsten zijn bedoeld voor mensen uit het hele land die de Vijf Aandachtsoefeningen hebben aangenomen of voor wie de oefeningen een serieuze leidraad in hun leven zijn. De ervaring leert dat wie in aandacht leeft de oefeningen tegen komt, en dat wie met de oefeningen aan de slag gaat de aandacht verdiept. Toenemende en sterkere aandacht helpt ons om te stoppen, rust te nemen, tijd te nemen en ruimte te creëren voor onszelf en voor onze omgeving. Zo leveren we een bijdrage aan een stukje vrede in onszelf en in onze omgeving.
Begeleiding: Madelon Hooykaas
Programma: zit- loop- en zitmeditatie, het reciteren van de Drie Juwelen en de Vijf Aandachtsoefeningen, uitwisseling. Tijdens deze uitwisseling staat steeds één van de oefeningen centraal: in februari de eerste, in maart de tweede, enz
Plaats: Centrum voor Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66hs te Amsterdam
Data en tijd: de zaterdagen: 17 febr., 17 mrt., 21 apr., 19 mei, 16 juni van 14.45 tot 16.45 uur. (De bijeenkomst van 21 april is van 15.45 tot 17.45 uur.)
Kosten: f 12,50 per bijeenkomst
Info: Madelon Hooykaas, 020-622 18 98

Activiteiten in Nederland

Dag van aandacht in Haarlem
Zaterdag 21 april

Thema, plaats en kosten worden nog nader bekend gemaakt.
Tijd: 11.00 tot 17.00 uur
Meenemen: een vegetarisch lunchpakket, voor koffie en thee wordt gezorgd
Opgave en info: Angeniet Kam, 023 - 526 71 74



Diavoorstelling over Vietnam

Heb je interesse in sfeerbeelden van Vietnam en dia's van de tempel waar Thich Nhat Hanh vandaan komt? Kom dan zaterdag 31 maart naar Heerewaarden.
In december 2000 hebben Rochelle Griffin en Jantien Lodder een maand door Vietnam gereisd en daarbij ruim tijd genomen om de pagodes te bezoeken waar Thich Nhat Hanh is opgegroeid en waarvan hij nu nog de leraar is. Er bestaat intensief email-contact tussen deze pagodes en Plum Village. Door het contact met Sr. Minh Tanh zijn Rochelle en Jantien betrokken geraakt bij een project wat zij aan het opzetten is voor gehandicapte kinderen.
Rochelle en Jantien willen met veel plezier hun reiservaringen en betrokkenheid delen met de Nederlandse sangha met behulp van dia's. Ook Heleen Verleur, die in Nederland actief is met de Vietnam projecten die door Plum Village worden gesteund, zal aanwezig zijn met wat dia's en verhalen.Ze hopen met deze middag het inzicht in Vietnam te vergroten en de verbondenheid die zij ervaren hebben ook aan jullie over te brengen.
Datum en tijd: zaterdag 31 maart, van 14.30 tot 17.00 uur
Plaats: Het Vuurvlinder Centrum te Heerewaarden
Kosten: Een vrijwillige bijdrage
Informatie en opgave bij Carolien Balt, 023 - 551 59 22
Openbaar vervoer: bus 89, om 13.44 vanaf station Heerewaarden

Activiteiten in Nederland

Meditatiegroepen in de traditie van Thich Nhat Hanh

Op verschillende plaatsen in Nederland worden regelmatig meditatiebijeenkomsten georganiseerd in de traditie van Thich Nhat Hanh. Ervaring is niet nodig.

Alkmaar:
Eén zondag in de maand, van 9.30 - 14.30 uur, Dag van Aandacht, met o.a. meditatie, wandelen, uitwisseling en soms een videolezing van Thich Nhat Hanh.
Info: Gertje Hutschemaekers, 072 - 561 62 89
en Elizabeth van Veen, 072 - 540 17 07

Amsterdam:
Centrum voor Leven in Aandacht
* Elke ochtend (ook za+zo), 7.30 - 8.30 uur, zit- en loopmeditatie.
* Elke vrijdag, 19.00 - 21.45 uur, zit- en loopmeditatie, videolezing Thich Nhat Hanh, uitwisseling.
* Elke maandag, 19.00 - 21.00 uur, zit- en loopmeditatie en vervolgens een roulerend programma:
- of de Vijf Aandachtsoefeningen
- of diepe ontspanning en de Drie of de Vijf buigingen
- of Lezingen van Thich Nhat Hanh op video

Info/folder : Nelke van Heest, 020 - 616 66 25

Arnhem:
* Eén zondag in de maand een meditatiebijeenkomst van 13.30 - 16.30 uur: 11 mrt, 8 apr., 13 mei, 17 juni
* Eén dinsdagavond in de maand een bijeenkomst van 19.30 tot 21.45 uur op basis van het boek *Elke stap is vrede* van Thich Nhat Hanh.

Info: Jane Hulshoff Pol, 026 - 334 04 96

Bilthoven:
Elke vrijdagavond, 20.00 - 22.00 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Mariet Jonkman, 030 - 229 25 95

Eindhoven:
Elke donderdagavond, 20.15 - 22.00 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Rahel Ziskoven, 040 - 251 45 15

Haarlem:
Elke week een bijeenkomst, de ene week op dinsdag van 19.00 - 20.15 uur, de andere week op woensdag van 19.30 - 20.45 uur.
Programma: een korte tekst, zit- en loopmeditatie.
Info: Carolien Balt, 023 - 551 59 22
en Didi Overman, 023 - 525 95 69

Activiteiten in Nederland

Nederhorst den Berg: Elke 3e zondag van de maand, van 10.00 tot 17.00 uur, een Dag van Aandacht in de Vietnamees-boeddhistische tempel in Nederhorst den Berg (vanaf station Weesp met de treintaxi).
Info: Thich Trong Tri, 0294 - 25 43 93

Niel:
(vlak over de grens bij Nijmegen)
Eén zaterdag in de maand, een meditatiebijeenkomst: 3 mrt., 7 apr., 5 mei, 9 juni, 7 juli.
Aanvang 14.30 uur, welkom vanaf 14.00 uur.
Info: Theo Steenbergen, 024 - 663 17 78.
en Felicitas Schlette, 00 - 49 - 2826 5039.

Nijmegen: Eén zaterdag in de maand een meditatiebijeenkomst.
Op 24 feb., 21 apr. 19 mei, 21 juli, 25 aug. van 13.30 - 16.30 uur.
Op 24 mrt., 23 juni en 22 sept. van 10.30 - 16.30 uur.
Je bent vanaf een half uur voor de aanvangstijd welkom.
Info: Noud de Haas, 024 - 344 49 53
en Jaap Broerse, 026 - 474 32 29

Radewijk:
* Elke dinsdag, van 20.00 - 21.30 uur, een meditatiebijeenkomst.
* Elke 2e dinsdag van de maand een Stiltedag van 10.00 -16.00 uur.

Info: Miep Tromp van Bergen, 0523 - 21 63 02

Rotterdam: Elke 14 dagen op donderdag, van 19.00 - 22.00 uur, een bijeenkomst met lezing van Thich Nhat Hanh (audio of video), zit- en loopmeditatie en uitwisseling.
Info: Alex Westra, 010 - 476 52 15
en Marijke Köhler, 010 - 465 77 95

Schiedam:
* Elke 14 dagen een bijeenkomst. Er zijn drie groepen: op maandagochtend van 10.00 - 12.00 uur, op woensdagochtend van 10.00 - 12.00 uur en op woensdagavond van 20.00 - 22.00 uur.
* Dag van Aandacht, 10 mrt en 9 juni van 10.30 - 16.00 uur.

Info: Magda Heesen-van den Hemel, 010 - 426 59 73

Tilburg: Eens per 3 weken, op maandag van 19.30 - 22.00 uur, een bijeenkomst in het Stiltecentrum van de Kath. Universiteit Brabant.
Info: Rob de Groof, 013 - 505 12 69

Activiteiten in Nederland

Utrecht: Eén zondag in de maand een Dag van Aandacht, 11 mrt, 8 apr., 6 mei, 10 juni van 12.00 - 16.00 uur.
Info: Bart Boeve, 030 - 271 20 35 en Jopi Floor, 030 - 271 55 61

Zaltbommel: Elke 14 dagen op maandag, 19.15 - 21.30 uur, meditatiebijeenkomst in Centrum Vuurvlinder, Heerewaarden (bij Zaltbommel). Wil je meerijden vanaf station Zaltbommel, bel even met Jan.
Info: Rochelle Griffin, 0487 - 57 33 15 (ma. t/m vr.: 9.00 - 9.30) en Jan Boswijk, 0418 - 56 16 60 (ma. t/m do.: 19.00 - 19.30)

Zoetermeer: Elke 14 dagen op woensdag, van 20.00 - 22.00 uur, zit- en loopmeditatie en uitwisseling naar aanleiding van een tekst van Thich Nhat Hanh.
Info: Ruud Bruggeman, 079 - 362 04 27



Initiatieven om in andere plaatsen bij elkaar te komen.

Als er in jouw omgeving geen activiteiten plaatsvinden en je hebt er behoefte aan om met anderen te mediteren, kun je een oproep in de Klankschaal plaatsen.

Activiteiten in België

Dagen van Bewuste Aandacht in Antwerpen

Op de eerste zondag van de maand is er in Antwerpen een 'Dag van Bewuste Aandacht.' Het doel van deze bijeenkomsten is met aandacht bij elkaar aanwezig te zijn. Wij delen de ervaringen van onze eigen dagelijkse oefeningen en luisteren met respect en begrip naar elkaar. Wij spreken geen oordeel uit of voeren geen pasklare oplossingen aan. Wij helpen elkaar met onze liefdevolle aandacht, want zoals Thay zegt: 'Onze aandacht is het licht dat ons de weg kan wijzen. Het is de levende boeddha in ieder van ons. Uit die aandacht worden inzicht, verlichting, mededogen en liefde geboren.' Laten wij er nog aan toevoegen dat het ook de levende Christus in ons is.

Plaats: Van Schoonbekestraat 39, Antwerpen
Tijd: 10.15 tot 16.00 uur
Data: 4 feb., 4 mrt, 1 april, 6 mei, 10 juni, juli/aug. vakantie, 2 sept., 7 okt., 4 nov., 2 dec.
Kosten: 100 Bf
Meebrengen: vegetarisch lunchpakket (drank is aanwezig), meditatiekussen of bankje, dekentje en binnenhuispantoffels.
Info: Odette Bauweleers, 03 - 257 25 98

Plaatselijke groepen in België

Antwerpen: Elke tweede en vierde donderdag van de maand meditatiebijeenkomst van 20.00 - 21.30 uur.
Info: Odette Bauweleers, 03 - 257 25 98
Adres: Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen

Gent: Eén zondag in de maand, 10.00 - 16.00 uur, Dag van Aandacht.
Info: Yu Wei Wun, 09 - 233 01 55

Lembeek: Op maandag, van 20.00 - 21.30 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Martine en Karel De Geest, 02 - 361 13 37

Leuven: Meditatiebijeenkomsten volgens afspraak.
Info: Lut Peeters, 016 - 60 96 34

Olen: Twee keer in de maand op donderdag, van 20.00 - 21.30 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Jan Verheyen, 014 - 22 35 87

Overige activiteiten

Thich Nhat Hanh in Duitsland

Keulen: lezing 8 juni, dag van aandacht 9 juni

Info: 00 - 49 - 2636 3344 en 00 - 49 - 221 562 5805, Email: info@stadtraum.de

Oberlethe: retraite 10-15 juni

Info: Helga Schlor, 00 - 49 - 441 776 387. Email: helga.schlor@nwn.de

Zenkluizen in de Eifel

In de Eifel (150 km ten zuiden van Maastricht), ligt het lekenklooster Zenkluizen, opgericht door Judith Bossert, een Nederlandse dharmalerares in de traditie van Thich Nhat Hanh, en Adelheid Meutes-Wilsing.

Iedereen kan hier terecht voor een privé-retraite in één van de kluizen. Er worden ook regelmatig meditatieweekenden en langere sesshins aangeboden (sesshin: intensieve beoefening van zit- en loopmeditatie).

Info: Judith Bossert, 00 - 49 - 655 94 67; Fax 00 - 49 - 655 913 42

Email: zenklausen@t-online.de. Website: www.zenklausen.de

Intersein -Zentrum für Leben in Achtsamkeit Haus Maitreya

In Beieren (Duitsland) is in mei 1999 Haus Maitreya geopend, waar een kleine residentiele sangha het dagelijks leven deelt met mensen die met hen het leven in aandacht willen oefenen. De leiding is in handen van Helga en Karl Riedl en Karl Schmied, allen dharmaleraar/lerares in de traditie van Thich Nhat Hanh. Het dagprogramma komt overeen met dat van Plum Village, waar Karl en Helga enkele jaren de leiding hadden in de Lower Hamlet. Er worden ook regelmatig retraites georganiseerd (onder meer rond Kerst en Oud en Nieuw).

Info: Karl en Helga Riedl, 00 - 49 - 855 892 02 52 of Carolien Balt, 023 - 551 59 22

Email: intersein.maitreya@t-online.de

Boeddhistisch meditatiecentrum Haus Tao

Marcel Geisser, dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh, en zijn vrouw Beatrice, eveneens leerlinge van Thich Nhat Hanh, zijn de initiatiefnemers en begeleiders van Haus Tao in Zwitserland. Zij bieden een rijk programma van retraites en cursussen. Daarnaast is het mogelijk bij hen individueel in retraite te gaan.

Info: 00 - 41 - 7 - 88 84 83

Email: info@haustao.ch. Website: www.haustao.ch

Plum Village programma overzicht

Bezoek aan Plum Village

Wie Plum Village wil bezoeken kan er bijna het hele jaar terecht. Als Thich Nhat Hanh aanwezig is, geeft hij twee keer per week een dharma-lezing. Tijdens de jaarlijkse zomerretraite (15 juli - 12 aug.) en enkele andere retraites is er een speciaal programma, waarin hij vaker een lezing geeft. Als Thich Nhat Hanh niet aanwezig is worden de lezingen verzorgd door residentiële dharmaleraren of zien we hem op video.

Bezoekers nemen deel aan het dagelijks leven in de gemeenschap. Het normale dagprogramma, op dagen dat er geen lezing is, is (onder voorbehoud) als volgt:

05.00 - wakker worden
05.20 - lichaamsoefeningen (individueel)
05.45 - zitmeditatie / soetrarecitatie
07.30 - ontbijt
08.30 - werkmeditatie
11.00 - loopmeditatie buiten
12.00 - lunch en vrije tijd
15.00 - dharmadiscussie / andere activiteit of tijd voor individuele oefening of studie
17.00 - zitmeditatie en soetrarecitatie
18.30 - avondeten en vrije tijd
22.00 - bedtijd. Stilte tot de werkmeditatie op de volgende dag.

Elke week is er ook een zogenaamde 'lazy day': een dag zonder programma.

Bij de meditatiebeoefening in Plum Village neemt de zitmeditatie geen centrale plaats in; de oefening daar is er op gericht om álles wat we dagelijks doen in volle aandacht te doen. Op die manier kunnen we de hele dag door mediteren: terwijl we eten, lopen, werken en terwijl we samen van een kopje thee genieten. Alle deelnemers worden uitgenodigd om te helpen met werkzaamheden als koken, schoonmaken en afwassen, als een vorm van meditatie.

De zomerretraite

De jaarlijkse zomerretraite is van 15 juli tot 12 augustus. Het accent ligt op aandachtig leren zijn in het dagelijks leven. Ook kinderen zijn bij deze retraite van harte welkom. De kinderen doen aan een aantal programmaonderdelen mee. Daarnaast is er voor kinderen vanaf zes jaar gedurende een aantal uren per dag een kinderprogramma. (N.B. Jongere kinderen kunnen niet deelnemen aan het kinderprogramma. Wel kunnen ouders onderling een oppasdienst regelen.) Tijdens de zomerretraite zijn er verschillende festiviteiten: het 'moon-festival', het 'rose-festival', het 'ancesters-festival' en het 'Thanksgiving-festival'. De binnen-accommodatie in Plum Village is beperkt. Er is echter gelegenheid te over om te kamperen.

Praktische informatie

Plum Village bestaat uit een aantal vestigingen ('hamlets') die op enige afstand van elkaar liggen: de Upper, Lower en de New Hamlet, en daarnaast een aantal kleinere hamlets. De belangrijkste adressen en telefoonnummers volgen hierna. Op de Website van Plum Village (www.plumvillage.org) staat de meest recente versie van de inschrijfformulieren en de bijbehorende informatie.

De minimale verblijfsduur is een week. De kosten zijn ongeveer f 400 (slaapzaal)

Plum Village programma overzicht

à f 600 (2-persoons kamer) per week. Wie geen week kan blijven, kan aan het week-end-programma meedoen: vrijdagavond t/m zondagmiddag.

Mannen verblijven in de Upper Hamlet (bij de monniken) en vrouwen in de Lower of New Hamlet (bij de nonnen), maar paren kunnen samen leven. In de zomerretraite en in de tijd rond Kerst en Oud en Nieuw kan u uw kinderen meenemen.

Men kan alleen op vrijdag aankomen of vertrekken; zonodig wordt men van/naar het station (Ste Foy la Grande) gehaald of gebracht.

Opgave voor een verblijf in Plum Village geschiedt altijd door middel van een inschrijfformulier. Dit kan aangevraagd worden bij Plum Village of bij de Stichting Leven in Aandacht, postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam. Ook kan het van de website van Plum Village gehaald worden (zie hiervoor). Wilt u meer informatie over Plum Village, dan kunt u bellen met: Mathilde Pieneman, 030 - 220 19 95.

voor vrouwen en paren:
Plum Village, Lower Hamlet
Meyrac, Loubès-Bernac
47120 Duras, Frankrijk
tel: 00 - 33 - 553 947 540
fax: 00 - 33 - 553 947 590
email: lh-office@plumvillage.org

voor vrouwen en paren:
Plum Village, New Hamlet
13 Martineau
33580 Dieulivol, Frankrijk
tel: 00 - 33 - 556 616 688
fax: 00 - 33 - 556 616 151
email: nh-office@plumvillage.org

voor mannen en paren:
Plum Village, Upper Hamlet
Le Pey, Thenac
24240 Sigoules, Frankrijk
tel: 00 - 33 - 553 584 858
fax: 00 - 33 - 553 573 443
email: uh-office@plumvillage.org



Met Thay onder de linde in de Upper Hamlet

Van A naar B

Ik zit onder de grote bel in de Lower Hamlet. Het is de week na de zomerretraite, de gasten zijn vertrokken, de schoonmaak en de pruimenpluk zijn achter de rug, Plum Village is gesloten en over een paar dagen ga ik weer terug naar Amsterdam. Er is niemand te zien, een aantal nonnen zijn met Thay mee naar Amerika, de anderen hebben zich teruggetrokken op hun kamer of hebben elders bezigheden. De 'lazy days' zijn aangebroken, geen bellen meer, geen gezamenlijk programma. Ik negeer mijn Hollandse gewoonten om mij te zetten tot schoonmaakactiviteiten of andere nuttige dingen.

Ik zit dus onder de bel. 'Weet je wat, daar is de hangmat, nog lekkerder.' Ik lig dus in de hangmat. 'Een kopje thee, wat dacht ik daarvan.' Ik haal een kopje thee. 'Naar de WC, dat moet toch ook op z'n tijd.' 'Even op bed liggen.' 'De andere hangmat.' En weer zitten onder de bel. Ik kijk naar de blaadjes aan de bomen. 'Niet lelijk, maar wat zien ze daar allemaal in?'

Ik kijk naar mijn gedachten die na maanden van efficiënt denken niet meer weten welke structuur ze op dit moment nog kunnen aannemen. Ik verveel me. Ik ga weer naar de hangmat. Wisselende gevoelens tonen zich. Ik ga weer naar de andere hangmat. Nee zeg, daar ligt iemand anders in. Op naar de keuken. Op naar de bel. Ik constateer: 'niets doende begeef ik mij continue van A naar B, van A naar B, van A naar B.' Wat een ellende. En ik realiseer me dat wat ik nu in het klein zie zich in mijn dagelijkse leven precies hetzelfde afspeelt, maar dan op grotere schaal, met interessantere projecten en complexere activiteiten. Altijd onderweg naar B. Niet rusten voordat B bereikt is. Daarna wordt 'B' 'A' en ben ik alweer onderweg naar een nieuw B.

Ik zit onder de bel en negeer mijn impulsen om naar een andere plek te gaan. Ik blijf zitten. Ik verveel me. Ik verveel me te pletter. Opeens stopt de verveling en kom ik aan waar ik zit. Ik kijk rond en zie alles. Ik bevind me op A. Ik ben niet onderweg. Ik kijk rond en geniet.

Marjolein van Leeuwen

Verdeeldheid en verbondenheid

24 oktober 2000. Om kwart voor zes staan mijn ouders met de auto voor de deur. Mijn vader is nog steeds een man van de klok. Dat wij achteraf gezien beiden de afstand en dus de benodigde tijd verkeerd hadden ingeschat doet daar niets aan af. Met z'n vieren - een vriendin van mij uit Friesland, Johanna, is ook van de partij - vertrekken we richting Den Haag, naar de avond die mij al maandenlang heeft bezig gehouden, net als vele andere sanghaleden (voor degenen die dat niet weten: op 24 oktober hield Thay een lezing in Den Haag, en ik had samen met Marjolein en vele anderen de organisatie daarvan gedaan).

Mijn vader had gezegd dat we in drie kwartier in Den Haag konden zijn en ik had berekend, dat we dan half 7 - uiterlijk kwart voor 7 - de Dr. Anton Philipszaal zouden betreden. Ik zou dan ruim de tijd hebben om alle sanghavrienden te begroeten. Het zou anders lopen. Qua tijd niet eens zo dramatisch veel anders, maar

toch beleefde ik hierdoor een zwaar halfuur. De autorit van Haarlem naar Den Haag bleek ruim een uur in beslag te nemen. Hoe en waarom het allemaal langer duurde dan voorzien doet eigenlijk niet ter zake. Het gaat me hier om mijn reactie op de vertraging.

Tijdens de rit word ik langzamerhand door een lichte paniek bevangen. Ik ben bang dat we zelfs te laat voor de lezing zullen komen! Mijn vriendin, die Thay nog nooit gezien of gehoord heeft, spreekt me kalmerend toe: 'Rustig doorademen, Carolien, het komt wel goed...' Ze heeft natuurlijk gelijk, maar het lukt me nauwelijks om haar wijze raad op te volgen.

Uiteindelijk slagen we erin de parkeergarage van het CS te bereiken, zodat we alleen nog maar vijf minuten hoeven te lopen… Mijn moeder van 74 kan echter niet zo vlug meer. Zij heeft last van artrose in haar knieën en na een autorit of een tijd zitten is ze extra stijf. Het is geweldig dat zij vanavond mee wil gaan, en in plaats dat ik daar de nadruk op leg en me schik in wat zich aandient, blijf ik vasthouden aan mijn wens 'vroeg' te zijn en iedereen of althans zoveel mogelijk bekenden uit onze sangha te begroeten.

Helaas kon ik Thay's oefening in dat zware half uur niet of nauwelijks in praktijk brengen. Ik leed, omdat ik me te laat realiseerde dat ik op deze momenten het liefst bij de sangha had willen zijn. We hadden er met z'n allen zo hard aan getrokken om deze avond tot een succes te maken en ik verlangde er zo naar om erbij te zijn…

Toch wilde ik ook graag samen met mijn ouders en mijn vriendin naar de avond toe, maar ik had van tevoren niet genoeg bij mezelf nagegaan waar mijn belangrijkste behoefte lag. Zo gebeurde het dat ik, die er zoveel voor over heb gehad om Thay voor een volle zaal te laten spreken over vrede in je zelf en hoe dit uit te stralen naar anderen, op die bewuste avond mezelf liep op te vreten en mijn



arme moeder, die niet zo snel meer kon, zelfs aanmaande (niet met woorden, maar wel met mijn lichaamstaal: ik kon gewoon niet langzaam lopen) op te schieten. Op dat moment had ik zo'n spijt dat ik de keus gemaakt had om met mijn ouders en Johanna naar Den Haag te reizen.

Later en nu ik deze woorden opschrijf voel ik spijt dat ik me zo gedragen heb en de oefening niet samen met hen in praktijk gebracht heb. Het is een gevecht dat ik vaker tegenkom in mijn leven: zoveel mogelijk willen meemaken en daardoor niet duidelijk genoeg kiezen, zodat ik verdeeld raak en ik noch voldoende van het ene kan genieten noch van het andere.

Ik heb me ook afgevraagd hoe ik gereageerd zou hebben als ik nooit geoefend had. Toen ik hierover nadacht moest ik onwillekeurig glimlachen. Dan zou ik, denk ik, gefoeterd, ja, misschien zelfs gevloekt hebben en de hele situatie niet hebben kunnen verdragen. Als ik er zo naar kijk, is er toch iets veranderd in vergelijking met vroeger.

Carolien Balt

Thuiskomen

Amsterdam, oktober 1993. Vanuit het raam van mijn werkkamer kijk ik naar mijn overbuurvrouw die in het licht van de ondergaande zon op haar atelier staat te schilderen. De lucht is blauw, het licht is prachtig, goud, warm. Een gevoel van groot geluk doorstroomt me. Dit is, nu is, en dit en nu zijn goed, het geluk in het moment. Het gevoel zindert een paar dagen na. Dit heb ik nooit eerder zo ervaren. Ik denk: dit is wat ze bedoelen als ze het over 'verlichting' hebben. En ik besluit: ik word boeddhist. Maar waar moet ik beginnen? Ik koop The Buddhist Handbook, maar kan daarin niet vinden wat ik zoek. Wat zoek ik eigenlijk? Zitten, hoort dat er niet bij? Maar hoe moet dat dan? Ik heb ooit één zen-zitting meegemaakt. Af en toe zit ik thuis, maar ik weet niet of ik het 'goed' doe.

Haarlem, oktober 1999. De kinderen logeren enkele dagen bij opa en oma, zodat wij tijd hebben om aan het huis te klussen. Ik begin in *Een ongewoon gesprek met God* van Neale Donald Walsh. Dit boek ontroert me diep. Veel van wat ik in mijn leven heb geleerd en gelezen valt op zijn plaats. Overal zie ik opeens de eenheid: alles is één en het ene is in alles. Er is geen afgescheidenheid, alles is met alles verbonden, er is alleen maar liefde en ik ben oké. Vier dagen klus ik in opperste concentratie en aandacht: klusmeditatie. Ik voel me helemaal vrij, helemaal licht, alles is goed, alles is makkelijk. Ditmaal zindert het gevoel enkele maanden na. Dan ebt het weer langzaam weg. Op de website van Walsh staat een naam in een van de teksten: Thich Nhat Hanh. Er staat iets bij over een Vietnamese monnik. 'Hoe zou je die naam uitspreken', vraag ik me af.

In de natuurvoedingswinkel waar ik boodschappen doe, ligt een folder over een retraite onder leiding van Thich Nhat Hanh. Ken ik die naam niet ergens van? Ik neem de folder mee naar huis. Leven in aandacht, wat is dat nou weer? Ik zoek de website op, lees over Thay en de aandachtsoefeningen. Met verschillende mensen praat ik over mijn idee om op retraite te gaan. Mijn spirituele behoefte wordt steeds groter, maar ik kan er maar geen vorm voor vinden. Vind het ook moeilijk om er met mensen over te praten: de meeste van mijn vrienden zijn niet zo spiritueel ingesteld, in elk geval is het niet vaak een onderwerp van gesprek. Als ik die weg nu opeens wel insla, hoe zouden ze daar dan tegen aan kijken? Zouden ze zich van me afwenden, me niet meer kunnen volgen? En zou ik dat dan erg vinden? Ik wik, ik weeg en ik besluit: ik ga! Ik ga op retraite bij Thich Nhat Hanh en ik ga alleen.

Ik meld me aan. Via de telefoon legt Christie de Wit me uit hoe het eraan toe zal gaan. Er is iets met een bel; als die klinkt staat alles stil en haalt iedereen driemaal adem. In Veldhoven is alles nieuw. Zuster Chan Khong legt uit hoe je zoal kunt zitten. Ik geniet van de rituelen, het zitten, het buigen, de bel, het eten in stilte. Ze beantwoorden aan een diepe behoefte in me om vorm te geven aan dat gevoel van eenheid dat ik soms zo prachtig mag ervaren. Ik laaf me aan de lezingen van Thay, ben diep ontroerd door de manier waarop hij met de kinderen omgaat, voel me geheeld door de diepe ontspanning en de Touchings of the Earth onder leiding van zuster Chan Khong. Ik neem de vijf aandachtsoefeningen aan.

Als ik wegga, spreekt Carolien Balt me aan: of ik wist dat er een sangha in Haarlem is? Nee, dat wist ik niet (ik weet nog maar net wat een sangha is), maar ik ben blij het te horen. Ze geeft me haar telefoonnummer. Al snel na de retraite in Veldhoven maak ik mijn eerste Haarlemse sangha mee.

Ik heb hierboven enkele momenten beschreven die mij de richting hebben gewezen naar de weg van Thay, de weg van de aandacht. Het zijn kleine momenten, die ik verlichtingservaringen noem. Momenten die – met nog een heleboel andere - voor mijn gevoel de weg hebben gevormd naar wat ik als thuiskomen ervaar: leven in aandacht. Ik ben thuis!

Angeniet Kam

Worden als de kinderen

Anna Bol werkt sinds een paar jaar als vrijwilligster in het Noëlhuis, een opvanghuis voor uitgeprocedeerde vluchtelingen, o.a. als 'oppas-oma'. Het Noëlhuis werkt vanuit een christelijke inspiratie. Hieronder volgt Anna's bijdrage aan de kerstkrant van het Noëlhuis. Het misstaat zeker niet, dachten wij, in een nummer van de Klankschaal dat zoveel aandacht besteedt aan het (opnieuw) contact maken met onze christelijke wortels.

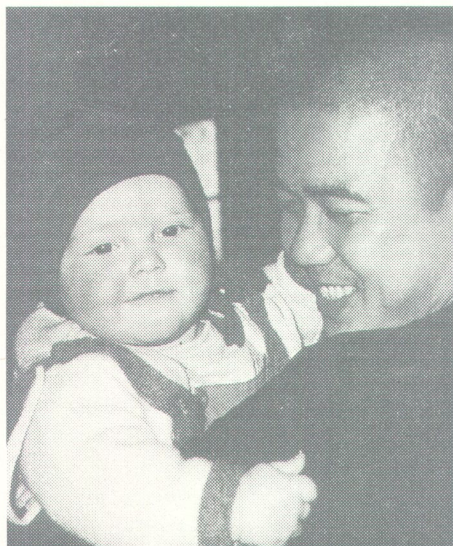
Laat de kinderen tot Mij komen en verhindert ze niet, want voor zodanigen is het Koninkrijk Gods. Voorwaar ik zeg u: wie het Koninkrijk Gods niet ontvangt als een kind, zal het voorzeker niet binnengaan. (Lucas 18:vers 17)

Frits vroeg me of ik in het Kerstkrantje wat over mijn ervaringen als oppas-oma van Fi Fi (3 jaar geleden als bijna-Kerstkindje op de keukenvloer van het Noëlhuis geboren) wilde schrijven, het liefst in het licht van Jezus' hierboven geciteerde uitspraak. Tja, daar zit ik dan, al een paar dagen broedend op het thema, want wat zou ik daarover nu voor onder de kerstboom kunnen vertellen? Zeker, ik zou moeiteloos een aantal pagina's kunnen vullen met anekdotes waaruit Fi Fi's onbevangenheid, onschuld en genialiteit zouden spatten, met alle verrukking en vertedering van volwassenen die een beetje van kinderen houden.

Maar wat is er nu zo essentieel aan kinderen dat kind-zijn een kwalificatie voor het Koninkrijk Gods is, nog afgezien van de vraag wat er met dat Koninkrijk nu eigenlijk bedoeld wordt? Kortom, een vergelijking met twee onbekenden, hoe langer ik erover loop te mijmeren. De spreekwoordelijke kinderlijke onschuld bijvoorbeeld valt voor mij bij nader inzien af als specifiek voor kinderen. Ik zie het wel, vooral bij de allerkleinsten, maar ik herinner me de schok toen ik Fi Fi voor het eerst op het hoofd van een ander kind zag beuken - ze was net twee, geloof ik – één en al verbolgenheid over haar afgepakte speelgoed. Ineens was ze niet meer die allerliefste Fi Fi, maar gewoon een mens die haar bezit opeiste. Op de opvoedcursus die ik destijds samen met een paar moeders in huis volgde, werd dat gedrag zelfs als zeer positief gezien: het kind leert 'ik' zeggen, en dat is goed en noodzakelijk. Vraag een kind van twee jaar niet om iets te delen want 'ikke' en 'hebbe' dienen eerst volop ontwikkeld te zijn voor er van enig authentiek al-

truïsme sprake kan zijn, zo leerde ik daar. En wat te zeggen van haar intense jaloezie, wanneer de aandacht teveel naar iemand anders gaat? Ook daar zie ik niet direct een verwijzing in naar het Koninkrijk Gods, tenzij dat rijk er misschien net zo anders uitziet als mijn ideaalbeelden van echte kinderen verschillen. Misschien staan kinderen wel dichterbij ons dan we denken en zijn ze veel (grote-) menselijker dan we leuk vinden omdat we in die gedragingen onszelf zo open en bloot tegenkomen.

Bij mij komen de woorden 'openheid' en 'zichtbaarheid' op, vooral ook in mijn minder fraaie gevoelens, als iets wat ik van Fi Fi leer, omdat ik er zo van geniet, ook als het tegen mijn eigen behoeftes of verwachtingen ingaat, b.v. als ze haar wang afveegt als ik haar ongevraagd een kusje geef, of me al vergeten lijkt terwijl ik mijn jas nog aan sta te trekken om weer naar huis te gaan: 'Uit het oog uit het hart'. Dat vraagt soms wel enig slikken, maar daarnaast geldt evenzeer 'In het oog in het hart', dus niemand komt ook maar iets tekort. Dit laatste heeft waarschijnlijk ook te maken met de grote familie die het Noëlhuis is, er zijn altijd wel volwassenen aanwezig die zich graag eventjes in haar zonnigheid willen baden, dus aan aandacht geen gebrek.



Een van de opmerkelijkste ontdekkingen in relatie tot Fi Fi is dat ik, zodra ik haar zie, mijn gevoel van afgescheiden individu verlies en als het ware de dansvloer betreed om samen te dansen in volstrekte wederkerigheid. In feite leidt Fi Fi altijd. Zij geeft de beweging, maat en ritme aan en als ik haar daarin precies volg is het vrijwel altijd feest. Ik mag soms wat bijsturen en mijn eigen energetische beperkingen er ook laten zijn, maar verder hoef ik niets te doen dan me bij de hand te laten nemen. Zodra ik dat vergeet en iets 'leuks' meen te moeten bedenken, wordt de harmonie van het samen zijn meteen verbroken en dien ik mijn denken in plaats van mijn guru van het moment: Fi Fi. Dan word ik al gauw een beetje bazig en moe, omdat ik niet meer door de situatie gevoed word maar meen hem te moeten 'maken'. In feite gaat het om oerwetten van respect en luisteren, die voor elk contact met een ander mens gelden, maar bij Fi Fi wordt de geringste overtreding daarvan zo direct en zonder rancune afgestraft (en het volgen ervan even direct beloond), dat ik mij geen betere meester denken kan. Als ik dan weer in de metro naar huis zit en al die (veelal gekleurde) ouders met hun kinderen zie dansen of struikelen, vind ik dat God de schepping toch wel allemachtig mooi in elkaar gezet heeft en begrijp ik ook dat het beeld van Hem of Haar als Vader,

Moeder of Kind zoveel eeuwen getrotseerd heeft.

Terug naar de opdracht voor dit stukje: worden als de kinderen en het Koninkrijk Gods, geloof ik dat de strekking misschien wel heel simpel is: iets dat we van de kinderen ten geschenke krijgen als we simpelweg met ze samen zijn, in aandacht. Dan zijn verbondenheid, plezier en alle-dingen-nieuw zomaar aanwezig en mogen we zijn wie we zijn. Komt dat niet aardig in de buurt van dat Rijk, dat er, volgens Jezus, al is, maar zo dichtbij, dat we er aan voorbij zien?

Anna Bol

Storm in Plum Village

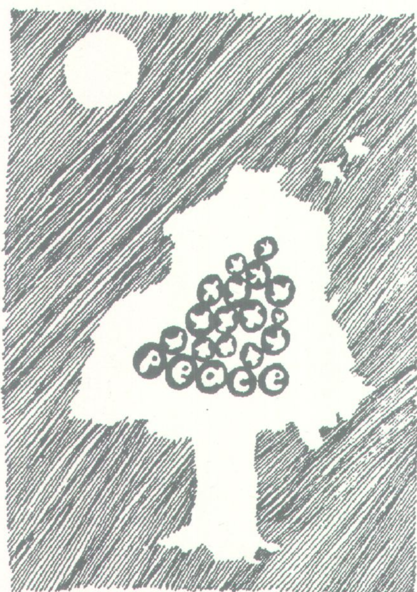
Ik zit in de trein van Nice naar Genua, na een verblijf van twee weken in Plum Village. Ik had voor tien dagen geboekt, maar door de storm die over Frankrijk raasde moest ik langer blijven, tot en met Nieuwjaarsdag.

De avond van de 27ste was zuster Chan Khong naar de Upper Hamlet gekomen om ons te melden dat er een zware storm op komst was, en zij raadde ons aan een voorraad water aan te leggen om het hoofd te kunnen bieden aan een eventuele noodtoestand. En inderdaad, de storm was nog maar nauwelijks opgestoken, of de elektriciteit viel uit, en daarmee het licht en de verwarming. Kort daarna zaten we ook zonder water. Plotseling voelde ik verschillende emoties: onzekerheid, verrassing over de nieuwe situatie, en ook een soort betovering door de aantrekkingskracht van de storm. Maar het was niet gemakkelijk om van de schoonheid van het natuurgeweld te genieten, want tegelijkertijd voelde ik ook van binnen een storm opsteken. Er kwamen gedachten en emoties naar boven als: 'wat zal er nu gebeuren? Zullen we weggespoeld worden?' Ik voelde angst om te sterven en mensen om me heen te zien sterven. Ineens was alles onzeker geworden, en ik kon de nieuwe situatie niet direct aanvaarden. Ik voelde een aandrang om te vluchten, en dacht 'kan ik niet beter morgenochtend al vertrekken?' Op dat moment zag ik een vriend de zendo ingaan om zitmeditatie te doen, en ik ging met hem mee. Zitten onder deze omstandigheden is een nuttige ervaring geweest. Ik vond mijn ademhaling terug, en daarmee het contact met de zaden van vrede in mij. De storm buiten kwam bij vlagen, als een heilige, oppermachtige energie die we niet kunnen beheersen. Plotseling, toen ik mijn innerlijke rust had hervonden, zag ik de storm. Er was geen scheiding van binnen en buiten. Ik zag de wind rennen, hard en vrij over de aarde.

Dat moment in Plum Village heeft mij helpen begrijpen hoe dit soort momenten, waarin wij geconfronteerd worden met iets dat we niet kunnen beheersen, ons van binnen in contact brengt met dat deel van onze geest dat niets van doen heeft met de wil en de beheersing van de buitenwereld. Op zulke momenten zien we helderder hoe we onze wereld construeren met onze gedachten en emoties. Wat wij 'de wereld' noemen, is uiteindelijk niet meer dan ónze wereld. Dit is nooit makkelijk te ontdekken, en de meditatiepraktijk helpt ons daarbij.

Na de zitmeditatie ging ik naar buiten. De storm was wondermooi. De wind nam

in kracht toe en veroorzaakte allerlei suggestieve geluiden. Onder het geweld van de storm zwiepten de boomtoppen heen en weer. Hoog daarboven, in sterk contrast, was de hemel schoon en flonkerden de sterren. Ik ervoer hoe klein en nietig een mens zich kan voelen tegenover de natuur. En wat is het een geluk, op zo'n moment, om een dak boven je hoofd te hebben voor de nacht! De volgende ochtend wachtte ons buiten een onrustbarend gezicht: grote bomen, zoals dennen en eiken, waren ontworteld alsof ze van papier-maché waren. Pijnbomen die op een rij hadden gestaan, waren boven op elkaar gevallen en lagen daar net als een stel speelkaarten op tafel.



Volgens mijn plannen zou ik de volgende avond zijn vertrokken. Ik heb een groep vrienden geholpen een omgevallen boom die de weg versperde op te ruimen, in de hoop te kunnen vertrekken en de onzekere situatie achter me te laten. Ik kon een lift krijgén, maar op het station werd mij verteld dat er voor onbepaalde tijd geen treinen reden. De storm leek te zijn gekomen om mij te confronteren met de kwetsbaarheid van mijn beslissingen en van mijn wens meester te zijn over de werkelijkheid. Onder de dwang van de gebeurtenissen kon ik gelukkig de positieve kanten van deze situatie gaan zien. Eigenlijk wist ik wel dat ik nog niet klaar was om weg te gaan, en uiteindelijk was ik blij nog een paar dagen te kunnen blijven. Misschien kon ik leren begrijpen wat er in mij gebeurde en een diepere innerlijke vrede vinden. Ik besloot zelfs om tot de jaarwisseling te blijven, ook al zou ik eerder weg kunnen. Deze beslissing gaf mij direct het gevoel beter in balans te zijn, minder een speelbal van het toeval. Ik was niet meer verwikkeld in de strijd met de gebeurtenissen en mijn emoties maar kon ze eindelijk aanvaarden.

De sfeer in de Upper Hamlet was ondanks alles heel rustig. We hadden geen water, geen stroom, geen verwarming en geen telefoon, bijna vier dagen lang. Toen ons eigen water op was kregen we van de buren een beetje kostbaar water om te koken. Toen alles weer gewoon was hadden wij een prachtige dharmadiscussie. Sommige van ons vertelden over hun ervaring met de storm en over hoe zij hun innerlijke storm getrotseerd hadden. Dat was heel voedend.

De nacht van Oud en Nieuw heef me echt ontroerd. Vlak vóór middernacht gaf Thay ons instructies om als een sangha te lopen en niet als afzonderlijke individuen: stevig hand in hand met een broeder of een zuster, twee stappen bij het inademen

en twee bij het uitademen. Hierbij mochten wij een naam aanroepen van één van onze geestelijke voorouders of vrienden in de dharma, of van één van onze ouders, voorouders, zoons of dochters uit de familie waarin wij geboren waren, en dan zeggen: 'loop met mij'. Het heeft me veel vreugde gegeven om alle geliefde personen in mijn leven, levend en al overleden, in me te voelen. Ik voelde me met hen verbonden en verrijkt door hun aanwezigheid.

Vanmiddag ben ik vertrokken met een diep gevoel van dankbaarheid en een bijzondere stilte in mijn geest. Ik omarmde alle vrienden met wie ik die dagen gedeeld had. Toen liep ik naar mijn kamer om mijn bagage te halen. Op dat moment gebeurde er iets wonderlijks. Voor enkele ogenblikken was ik het niet zelf die liep, maar liep Thay voor mij, ademde Thay met mij. Ik herkende zijn langzame stappen, zijn ritme, zijn zorgvuldige beweging in de ruimte, en zelfs de manier waarop hij zijn hand in de zak van zijn jas hield. Ik zal dat moment nooit vergeten. Het is wel moeilijk om zo'n persoonlijke, intieme ervaring te vertellen. Ik doe het toch, omdat het inspirerend kan zijn voor anderen die ook aan deze meditatiepraktijk doen. Thay had ons een belofte gevraagd voor het komende jaar. Voor mij was dat de voortzetting van de weg die Thay mij aanwijst en waar ik nog geen naam aan kan geven, maar die te maken heeft met de wens anderen en mijzelf gelukkig te maken.

Gianni Lattanzi



Gatha's

De Alkmaarse sangha heeft tijdens een bijeenkomst de volgende gatha's geschreven.

Alle voeding komt van de ontmoeting
Van hemels bewustzijn
Met aardse vruchtbaarheid
Bij elke verschijning erken ik ook
Haar oorsprong en het werk
Verricht voor dit moment

Joy Boelens

Hier en nu in de keuken
Veel handelingen zijn er te doen
Ik neem ze helemaal aan
Elke beweging is heel
Het werk is het leven zelf
Er is geen onderscheid

Gertje Hutschemaekers

Als ik met Silke loop
Voel ik mijn voeten op de grond
De aarde draagt ons
We glimlachen

Bij het ophangen van de was
Voel ik mijn adem in- en uitgaan
En mijn voeten op de grond
Ik heb alle tijd

Anita Schreij

In het beeldscherm zie ik
De spiegeling van mezelf
Ik adem en ben me bewust
Van het leven om me heen
Mijn hart is me trouw
Mijn adem glimlacht
Wetend dat ik voor haar zorg

Gerard Eggerding

Als ik loop voel ik de aarde onder mijn voeten
Ik voel mijn lichaam en mijn adem
Met aandacht neem ik waar
Wat ik om me heen tegen kom
Elke moment is weer nieuw

Inge Jaspers

Terwijl de telefoon rinkelt
Kom ik tot rust
Aandacht wil ik geven
Aan wie mij belt

Willy Bijl

The computer is a mirror that reflects my state of mind
May I not lose myself in dispersion
And use it only as an instrument
Of creativity and loving communication

Images and sounds flow
From all the channels of the television
May what I choose to watch
Help my love and understanding grow

Looking at the photos of my grandparents
I see myself in them
Looking at the photo of myself as a child
I see my grandparents in me
Life is one and flows endlessly
From one moment to the next

Françoise Pottier

Geëngageerd boeddhisme

De term 'geëngageerd boeddhisme' is eigenlijk dubbelop. Boeddhisme betekent wakker zijn, weet hebben van wat zich afspeelt in ons lichaam, in onze gevoelens, onze geest en in de wereld. Als je wakker bent kun je niet anders dan met mededogen handelen om het leed dat je om je heen ziet te helpen verlichten. Boeddhisme moet dus wel betrokken zijn bij wat er in de wereld gebeurt. Zo niet, dan is het geen boeddhisme.

Thich Nhat Hanh

De Vietnamprojecten

In het vorige nummer van de Klankschaal hebben we uitgebreid informatie gegeven over de hulpverleningsprojecten in Vietnam die vanuit Plum Village ondersteund worden, en waarvoor de Stichting Leven in Aandacht geld inzamelt. In dit nummer van de Klankschaal gaan we dieper in op één van deze projecten, het financiële adoptieproject. Met behulp van dit project worden de armste kinderen (extra) financieel ondersteund, zodat zij voldoende te eten hebben en naar school kunnen gaan en/of een beroepsopleiding kunnen volgen. Een maandelijkse bijdrage van f 10 geeft een Vietnamees kind de kans onderwijs en voldoende eten te ontvangen.

Heleen Verleur, die zich sinds de oprichting van de Stichting Leven in Aandacht (1995) heeft ingezet voor het adoptieproject, geeft hieronder antwoord op enkele vragen van Isabelle Schuurman, die sinds enige tijd een Vietnamees kind financieel ondersteunt. Op die manier worden ook de vragen van vele andere (potentiële) adoptieouders beantwoord. Daarna volgt heel kort wat algemene informatie over het steunen van de Vietnamprojecten vanuit Nederland en vanuit België.

Financiële adoptie: 'Van het geld van een postzegel kan een kind een dag eten!'

Kan een kind van f 10 per maand leven?

In Vietnam kan je met f 10 per maand voorzien in een aantal belangrijke basisbehoeften. Vaak wordt er rijst voor gekocht, aangevuld met ander basisvoedsel. Ook schoolbenodigdheden, zoals pennen, potloden, boeken en schriften kunnen ervan worden aangeschaft of vervangen. Soms wordt er ook schoolgeld van betaald, dat hangt af van het type school waar het kind op zit. Een regeringsschool kost ongeveer 5 dollar per jaar, een speciale school 2 dollar. Om een idee te krijgen van hoeveel een gemiddeld mens verdient in Vietnam: in Vinh Long is het gemiddelde maandinkomen van de ouders van de ondersteunde kinderen (als de ouders nog in leven zijn) 150.000 dong, dat is ± f 30. Het gemiddelde salaris van een onderwijzer is ± 290.000 Vietnamese dong per maand, dat is ± f 57. Dit alles is natuurlijk bijzonder weinig, dus een tientje extra per maand maakt veel verschil. Er wordt door monniken, maatschappelijk werkers en onderwijzers met (de familie van) het kind gekeken hoe het geld elke maand het beste kan worden besteed. Dat hangt af van hoe arm het kind is, of de oogst is gelukt, en dergelijke. En zo nodig wordt het geld ook

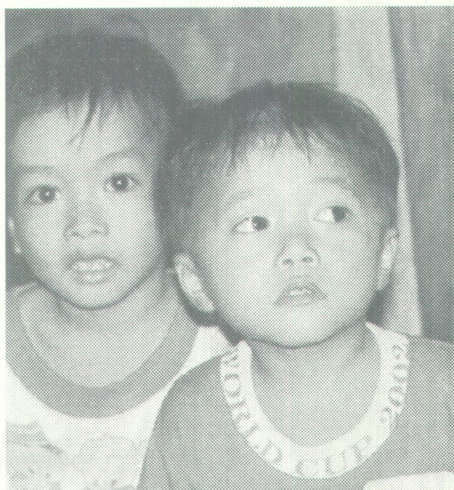
over meerdere kinderen en/of familieleden verdeeld.

Via welke kanalen komt het geld bij het kind?

Plum Village ontvangt uit Vietnam de 'scholarship application forms', dat zijn formulieren met een fotootje van het kind en persoonlijke gegevens, en tevens bewijs dat hij of zij in aanmerking komt voor een toelage. De stichting heeft meestal een vijftigtal van deze formulieren op voorraad, zodat we meteen een formulier kunnen opsturen zodra zich iemand aanmeldt. De financiële adoptieouders die zich hebben aangemeld, ontvangen deze formulieren via mij. Op dit moment wachten we nog op een nieuwe lichting formulieren, het duurt deze keer veel langer dan normaal door de hevige overstromingen in Vietnam en de nawerkingen daarvan. Dat is natuurlijk jammer, omdat het geld nu harder nodig is dan ooit. Gelukkig kunnen de mensen het geld in de tussentijd toch overmaken naar het gironummer van de Stichting o.v.v. Vietnamprojecten Algemeen.

Vanuit Nederland, en natuurlijk ook vanuit andere landen die de projecten ondersteunen, wordt het geld naar Plum Village gestuurd. De monniken en nonnen in Plum Village sturen het geld door naar Vietnam, waar het via de coördinerende pagodes (boeddhistische tempels) uiteindelijk bij de kinderen terechtkomt. Het loopt dus via een netwerkje van Vietnamees-boeddhistische monniken, nonnen, onderwijzers en maatschappelijk werkers. Zij dragen er met z'n allen zorg voor dat het geld bij de juiste kinderen terechtkomt, dus het wordt zo goed mogelijk besteed. De monniken en nonnen verdienen er zelf niets aan. Het geld wordt voor 100% voor het doel gebruikt waarvoor het bestemd is.

De belangrijkste plaatsen waar op dit moment vanuit Nederland geld naar toe gaat, zijn Vinh Long in de Mekong Delta (in het Zuiden) en Hue in Centraal-Vietnam. Tu Hieu Pagode bij Hue neemt een belangrijke plaats in bij de coördinatie van de projecten. De Tu Hieu Pagode is de tempel waar Thay en zuster Chan Khong vaak verbleven toen ze nog in Vietnam waren. De monniken daar praten nog steeds met veel liefde over Thay en zuster Chan Khong.



Wie bepaalt welke kinderen er voor ondersteuning in aanmerking komen?

De onderwijzers en maatschappelijk werkers. Zij bepalen welke kinderen in aanmerking komen voor financiële steun. De maatschappelijk werkers kennen de

mensen in een bepaald dorp persoonlijk. Als ouders te arm zijn om hun kind voldoende te eten te geven of naar school te sturen, geven de maatschappelijk werkers dat aan Plum Village door. Ook de onderwijzers op school kijken welke kinderen steun nodig hebben. De hoofdonderwijzers beoordelen wie in aanmerking komt voor een 'beurs', ofwel extra ondersteuning. Doorslaggevend is of de kinderen bereid zijn hun best te doen op school, zodat ze verder kunnen leren.

De keuze welk kind wel en welk kind niet voor financiële steun in aanmerking komst is erg moeilijk, want er zijn zoveel kinderen die hulp nodig hebben. Zo vertelde een onderwijzeres ons dat aan een school met 900 leerlingen er slechts 10 kinderen financieel gesteund kunnen worden. En zo gaat het ook op andere scholen. Omdat er zoveel hulp nodig is, gebeurt het vaak dat het geld voor één over meerdere kinderen verdeeld wordt. Meestal zijn dat broertjes of zusjes of andere kinderen in het dorp.

Het geld dat de schoolkinderen in Vinh Long krijgen, wordt onder meer besteed aan boeken, pennen, en zo nodig eten. Een gemiddeld kind heeft met 50.000 dong (f 10) per maand voldoende te eten. Niet alle kinderen kunnen geholpen worden, gelukkig zijn er ook nog andere organisaties die inspringen.

Hoe ontvangen de kinderen het geld?

Op de dag dat Jan (mijn man) en ik in 1998 in de Tu Hieu pagode waren, was er een grote drukte in de tempel want er waren ongeveer 500 schoolkinderen op bezoek. Ze zongen en er werden buiten allerlei spelletjes gedaan. Het zag er wel vrolijk uit. Heel toevallig werd juist die dag geld uitgereikt aan de kinderen die door middel van de Vietnam Projecten financieel gesteund werden. We hebben



letterlijk gezien dat het geld werd uitgereikt: de kinderen (van een jaar of negen) moesten één voor één naar voren komen en een soort opstel overhandigen. Vervolgens zette ieder kind twee maal zijn of haar handtekening en kregen ze een rapport/certificaat vergezeld van een geldbedrag. Dit was ongeveer f 30 voor 3 maanden (150.000 dong). Tussendoor werden er verscheidene liedjes gezongen, waarvan we ook enkele Vietnamese liedjes van Plum Village meenden te herkennen. De kinderen droegen trouwens allemaal een schooluniform, dat is nog steeds de gewoonte in Vietnam. Het heeft het voordeel dat je niet aan iemands kleren kan zien van wat voor komaf hij of zij is. Na afloop praatten we nog wat na met een maatschappelijk werker, met hulp van een Vietnamees die goed Frans sprak en voor ons kon vertalen. De volgende dagen hebben we met de maatschappelijk werkers van die regio diverse scholen bezocht.

Zijn er evenveel jongens als meisjes die door de projecten ondersteund worden?

Ja, te zien aan de financiële adoptieformulieren zijn er evenveel jongens als meisjes die door de projecten ondersteund worden. Zowel jongens en meisjes die een tijd extra financiële hulp hebben gehad, worden na verloop van tijd financieel onafhankelijk doordat ze een beroep hebben geleerd. Zonder dit extra geld zou dat nooit zijn gelukt. Je ziet dat meisjes uiteindelijk vaker in de sociale beroepen, zoals onderwijzeres, terechtkomen. Jongens leren een ambacht, zoals timmerman.

Is er ook een mogelijkheid om te corresponderen met een kind?

In Vietnam kan een kind een dag eten van het geld van één postzegel! Toen we in Vietnam waren, werd ons uitgelegd dat we onze post persoonlijk bij het postkantoor moesten laten afstempelen voor we het in de brievenbus gooiden, omdat de postzegels vaak onder mysterieuze omstandigheden 'verdwijnen'. Ongestempelde postzegels zijn voor Vietnamese begrippen veel geld waard.

Het is jammer om aan de ene kant geld naar Vietnam te sturen en aan de andere kant een gedeelte weer terug te verwachten in de vorm van postzegels. Daarom heeft de Stichting ervoor gekozen om dat niet te doen.

Wat vind jij nou zelf het goede aan juist deze projecten?

Wat ik het goede vind aan deze projecten is het volgende:

* Het werk wordt louter door vrijwilligers (o.a. monniken/nonnen/maatschappelijk werkers) gedaan, die daar dus geen cent aan overhouden. Al het geld (zonder aftrek van kosten zoals salaris) komt dus terecht op de goede plaats van bestemming

* De projecten zijn vóór en dóór Vietnamezen (Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong): in Vietnam zelf wordt door onderwijzers en maatschappelijk werkers ter plaatse beoordeeld waar het geld het meeste nodig is en dus het beste besteed kan worden. Zij doen dit met liefde en aandacht. Verder wordt er direct contact met Frankrijk (Plum Village) onderhouden.

* Vietnamese ouders hebben vaak te weinig geld om hun kinderen naar school

te kunnen laten gaan. Daarom moeten de kinderen al vanaf zeer jonge leeftijd hun ouders helpen op het land. Zij krijgen vaak al jong zelf kinderen, die ook weer vroeg in het arbeidsproces worden ingeschakeld: een vicieuze cirkel. Deze projecten helpen om de vicieuze cirkel te doorbreken. De uiteindelijke bedoeling is om kinderen/-mensen zelfstandig te maken. Dus niet alleen voedsel- en medische hulp, maar vooral investering in onderwijs.

Mocht u na het lezen van bovenstaand stukje geïnteresseerd zijn geraakt om een kind te helpen ondersteunen, of u heeft vragen of reacties:
heleenv@xs4all.nl of 020 - 625 07 35. Misschien worden uw vragen wel beantwoord in de volgende Klankschaal!

Steun voor de Vietnamprojecten vanuit Nederland

U kunt zowel één of meerdere kinderen financieel adopteren, of een bedrag overmaken voor de Vietnamprojecten in het algemeen (zie Klankschaal nr. 12), door geld over te maken op gironummer 6839039 van Stichting Leven in Aandacht, onder vermelding van Vietnamprojecten.
In 2000 ontvingen we totaal f 47.063 aan giften voor de Vietnam Projecten, waarvan f 8.127 voor noodhulp na de overstromingen, en f 14.460 voor de financiële adoptie-kinderen. Alle donateurs van harte dank.

Giften aan de stichting Leven in Aandacht zijn aftrekbaar van de inkomstenbelasting onder de gebruikelijke voorwaarden.

Steun voor de Vietnamprojecten vanuit België

Al vele jaren steunen wij in België twee sociale projecten in Vietnam die door Thay en zuster Chan Khong werden opgezet om hongerlijdende kindjes op te vangen. Na de oproep van het Manifest 2000 voor een cultuur van vrede en geweldloosheid, willen wij onze inzet nogmaals bevestigen. Punt 3 uit het Manifest (Met anderen delen): 'Mijn tijd en materiële middelen delen en zo uitsluiting en onrecht, politieke en economische onderdrukking helpen bestrijden,' willen wij in praktijk blijven brengen door onze steun aan de volgende projecten.

Project I

Met een bijdrage van 2.300 Bf. per jaar krijgt een hongerig kindje één voedzame maaltijd per dag. Deze kinderen worden tevens liefdevol opgevangen en krijgen onderwijs van geëngageerde leerkrachten.

Project II

Met een bijdrage van 8.950 Bf. per jaar kunnen wij het salaris van een leerkracht mee bekostigen. Deze leerkrachten zetten zich met mededogen in om het leed van jonge kinderen te helpen verlichten.

Uw giften voor deze projecten kunnen overgemaakt worden op rek. nr. 833-4629894-51 van HOKIVIET, Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen. E-mail: odette.bauweleers@antwerpen.be

Tijdens het jaar 2000 hebben wij geld ontvangen voor de opvang van 111 kinderen en voor het salaris van 8 leerkrachten.

Onze hartelijke dank aan alle trouwe donateurs!

Nieuws van de BUN (Boeddhistische Unie Nederland)

De BUN is een vereniging van boeddhistische groeperingen in Nederland. De Stichting Leven in Aandacht is ook lid van de BUN. Margriet Versteeg is vertegenwoordiger van de Stichting in de BUN.

Kennismakingsdag

Er is in het voorjaar weer een kennismakingsdag, en wel op zondag 27 mei 2001, ditmaal in het Maitreya Instituut in Emst. Het is een goede manier om eens met boeddhisten van andere richtingen contact te maken. De afgelopen kennismakingsdag in het Zencentrum Noorderpoort was een groot succes! Er waren zo'n 60 à 70 mensen. Iedereen is welkom. Als je geïnteresseerd bent, neem dan even contact op met Margriet Versteeg, 0575 - 53 08 43.



Werkgroepen

Voor het goed functioneren van de BUN (dialoog, verdieping, verspreiding van informatie, belangenbehartiging en contacten met boeddhistische groeperingen in andere landen) zijn naast het actieve bestuur ook de werkgroepen erg belangrijk. Er is op dit moment een aantal werkgroepen actief:
- De werkgroep Public Relations en Contacten.
- De werkgroep Onderwijs (geeft informatie op scholen en verzorgt lesmateriaal)
- De werkgroep Rondom de Dood (binnenkort verschijnt een nieuw boekje over de verschillende visies van boeddhistische groeperingen op sterven en dood. Het geeft ook praktische tips.)
- De werkgroep INEB-NL (International Network of Engaged Buddhists).

Er zijn plannen voor de oprichting van nog meer werkgroepen. Gedacht wordt aan een werkgroep over Boeddhisme en Psychologie, een werkgroep Bijstand Gedetineerden, en een werkgroep Contact met andere Religies en Levensbeschouwingen.

Het is fijn als leden van verschillende stromingen binnen het boeddhisme in Nederland aan deze werkgroepen deelnemen. Zo helpen we mee aan 'eenheid in verscheidenheid'! Hierbij dan ook een oproep aan iedereen die belangstelling heeft om aan een van de bestaande of nog op te richten werkgroepen deel te nemen contact op te nemen met Margriet.

BOS (Boeddhistische Omroep Stichting)

Het is de BOS eindelijk gelukt om, net als de Hindoestaanse groepering in Nederland, zendtijd op televisie en radio te krijgen.

Op Zondag 28 januari 2001, om 14.00 uur op Ned. 1, zendt de BOS haar eerste televisieprogramma *De Weg van de Stilte* uit (van VPRO regisseur George Schouten). De volgende uitzenddata zijn: 11 febr., 25 febr., 8 april, 29 april, 13 mei, 27 mei, 10 juni, 24 juni, 15 juli, 22 juli, 29 juli, 5 aug., 12 aug., 19 aug., 26 aug., en 2 sept. (steeds op zondag), op Nederland 1 om 14.00 uur.

De radioprogramma's worden waarschijnlijk uitgezonden op Radio 5, elke zondagavond van 20.17 tot 20.32 uur, te beginnen op 28 januari. Na enige tijd kan de zendtijd hopelijk uitgebreid worden tot een half uur.

Het adres van de BOS is: Wilhelminastraat 21, 1211 RH Hilversum (gebouw van De Teleac/NOT), 035 - 629 3191.
Email: bos@boeddhistischeomroep.nl
Website: www.boeddhistischeomroep.nl

Anders Zen Zien Ontmoeting van Zengroepen

Op 3 en 4 maart wordt in de Tiltenberg een weekend georganiseerd waarop Nederlandse zengroepen uit verschillende tradities elkaar kunnen ontmoeten.

Info: 0252 - 517 044

Oproepjes

Centrum voor Leven in Aandacht te huur

Het Centrum voor Leven in Aandacht in Amsterdam (vlak bij het Surinameplein) is per dagdeel te huur voor f 60 per dagdeel. Er zijn twee ruimtes, een voorruimte met een eenvoudig keukentje, en een (kleine) meditatieruimte ('zitruimte' voor ongeveer 15 mensen). De ruimte is geschikt voor (uiteraard!) meditatie, therapiesessies, gespreksgroepen en andere activiteiten die passen bij de sfeer van aandacht die we in het centrum willen scheppen.

Informatie bij Eveline Beumkes, 020 - 616 49 43

Vrijwilligers gezocht

De Stichting Leven in Aandacht zoekt talenten op het gebied van publiciteit, lay-out en organisatie. Hulp bij het uittypen van lezingen en handgeschreven teksten is eveneens welkom. Vind je het leuk je op één van deze gebieden in te zetten voor de sangha, schrijf dan naar Stichting Leven in Aandacht, postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam.

Luisteren in Aandacht

Jarenlang heeft Ger Levert zich ontfermd over een serie audio- en videobanden met lezingen van Thay die door belangstellenden geleend kunnen worden. Hij heeft deze dienstverlening *Luisteren in Aandacht* genoemd. Nu zou hij graag het werk voor *Luisteren in Aandacht* aan iemand anders overdragen. Belangstelling? Bel met

Ger Levert, 0575 – 52 67 22

Carpoolen

Ik probeer nog steeds vraag en aanbod wat betreft vervoer naar Plum Village bij elkaar te brengen. Meld je aan! Tot nu toe hebben zich alleen mensen gemeld die graag met iemand mee willen rijden, dus, autobezitters die richting Plum Village rijden: ook voor jullie is deze carpool-organisatie bedoeld. En bedenk: je kan degene die met je meerijdt vragen de kosten met je te delen.

Jaap van der Laan, 0521-514 937, email: jjep.vander.laan@hetnet.nl

Vervoer gezocht

Joke Muller wil ergens in juli naar Plum Village. Is er iemand met een auto die ook gaat in die maand?

Joke Mulder, 020 – 625 47 02

Meditatiegroep in Steenwijk

Steenwijk e.o. Elke 14 dagen een bijeenkomst op maandagavond van 19.30 tot 21.30 uur. We gebruiken in onze oefening zowel elementen uit de traditie van Thich Nhat Hanh als uit de Maha Karuna-traditie.

Jaap van der Laan, 0521 - 51 49 37, email: jjep.vander.laan@hetnet.nl

Vredesmeditatie Vessem

Op woensdagavond wordt er in het Stiltecentrum Jacobshoeve in Vessem een vredesmeditatie gehouden. Van 20.00 tot 21.00 uur meditatie, van 21.00 tot 21.30 uur uitwisseling en thee.

Miek Berkens, 0497 – 59 13 36, en Marijke Claassens, 0497 – 51 35 36

Gezocht

Vrouw zoekt 50+ (m/v) met geestelijke bagage en handige handen om een plek vorm te geven waar leven in aandacht wordt gecombineerd met individuele begeleiding en creatieve activiteiten.

J. Strous, 0343 - 41 61 70

Oppasmoeder gezocht

We zoeken een oppasmoeder voor 4 halve dagen (ma-, di-, do- en vr-ochtend), voor Dionne (bijna 3 jaar) en Dana (3 maanden). Tijden in overleg.

Peter en Judith Dingemans, Kadoelenweg 173a, Amsterdam, 020-631 60 33





KINDER PAGINA

Een naam voor de Kinderpagina

Het lijkt ons leuk om een mooie naam te bedenken voor de nieuwe kinderpagina van De Klankschaal. We vragen hierbij alle kinderen, maar ook de ouders, met ons mee te denken. Het moet wel iets met boeddhisme of Plum Village te maken hebben. Weet jij iets? Stuur je idee dan op naar de redactie van de kinderpagina!

Een brief

Toen Katinka hoorde dat er een kinderpagina in de Klankschaal zou komen had ze gelijk zin om te schrijven over de retraite in Veldhoven met Thay, april 2000. Zij heeft toen meegedaan met het kinderprogramma. Daarbij hebben we een bijeenkomst gehad waarbij de kinderen zelfgemaakte cadeautjes gaven aan hun ouders. Zij vertelden daarbij waarom ze zo blij waren met hun mama en/of papa, en de ouders vertelden aan hun kind wat ze zo bijzonder en fantastisch vonden van hem of haar. Iedereen werd daar heel warm en gelukkig van. Ook hebben we op Koninginnedag zelfgemaakte tekeningen gekocht en gezongen, om geld in te zamelen voor de kinderen in Vietnam.

Hier volgt Katinka's brief:

IK*HEET*KATINKA

IK*BEN*AGT*JAAR*

EN*IK*FONT*HET*
HEEL*LEUK*BŸ*
HET*MIDITATI*
KAMP*WŸ*HEBEN*
EEN*KEER*ONZE*
FADERS*EN*MOEDERS

KADOOTJES*GEMAAKT*
EN*[redacted]EEN*KEER*TOEN*
KOONIGINEN*DAG*WAS
HEBEN*WŸ*MOOIJE*
[redacted]DINGEN*GEMAAKT*
DIE*MOGTEN*WŸ*
FERKOOPEN*EN*ER*WAREN*OOK*MONIKEN*EN*DI*
HEBEN*MET*

MŸN*MOEDER
[redacted]GEMIDITERT

Stevig als een berg

Het volgende stukje komt uit een lezing van Thich Nhat Hanh die hij vertelde tijdens een retraite speciaal voor kinderen, in 1992.

Vandaag ga ik jullie iets vertellen over Shakyamuni Boeddha. Hij was niet de enige boeddha. Er zijn heel veel boeddha's geweest en er zijn zelfs boeddha's die op dit moment leven. De boeddha over wie ik het nu ga hebben leefde 2600 jaar geleden, in India. Hij heette Shakyamuni en toen hij klein was heette hij Siddharta. Hij was een jongen maar meisjes kunnen even goed een boeddha zijn.

Ik geloof dat Siddharta met zitmeditatie begon toen hij negen jaar was. Niemand vroeg hem om zitmeditatie te doen, hij begon er uit zichzelf mee. Hij had al heel vaak monniken gezien die hier of daar zaten te mediteren. Daarom ging hij op een dag in diezelfde houding onder een boom zitten. Het was een dag in de lente. Hij nam samen met zijn vader, die koning was, en zijn moeder, Prajapati, en nog veel andere mensen deel aan een ceremonie. Hij had heel lang moeten staan terwijl de grote mensen gebeden opzegden. Hij begreep niet waarom er zo veel gebeden gezegd moesten worden. Urenlang werden er teksten in het Sanskriet gereciteerd en hij vond er niets aan. Een half uur ging nog wel, maar een uur was te lang en twee of drie uur helemaal. Daarom rende Siddharta weg om met de andere kinderen te gaan spelen. Ik kan me dat goed voorstellen. Hij speelde net zo lang tot hij moe werd. De zon stond al hoog aan de hemel en het was erg warm geworden. Siddharta zocht een plekje om uit te rusten. Hij keek of ergens een stoel of bank stond, zoals in het paleis waar hij woonde. Hij keek overal om zich heen en wat zag hij? Een boom! Onder de boom was schaduw en daar wilde hij zijn toevlucht zoeken. Dat was het prettigste wat hij kon doen.

Toen hij bij de boom was zag hij dat er geen stoel of bank was en dus moest hij, net als de monniken, op de grond gaan zitten. Hij had hen al vaak in de lotushouding zien zitten en het was de eerste keer dat hij het ook probeerde. Omdat hij moe was concentreerde hij zich op zijn ademhaling. Hij deed dat uit zichzelf en hij vond het zo prettig dat hij wel een kwartier of een half uur zo bleef zitten. Tot zijn moeder kwam om hem te halen. Toen mevrouw Prajapati haar zoon onder de boom ontdekte, viel het haar op hoe mooi hij er uit zag terwijl hij daar zo zat. De andere



kinderen waren op dat moment aan het hollen en schreeuwen. Ze zei tegen hen: 'kinderen, willen jullie niet zo schreeuwen? Want kijk, Siddharta is aan het mediteren.' Voor Siddharta betekende mediteren op dat moment alleen maar: uitrusten, bijkomen, lekker in de schaduw en in de frisse lucht.

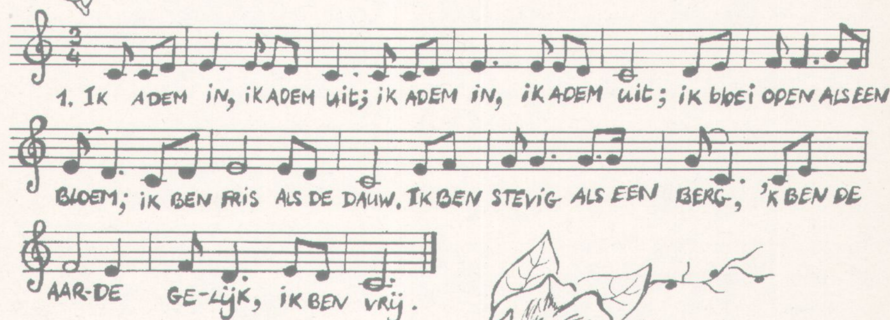
Als je moe bent en er genoeg van hebt anderen aan te horen, en je hebt geen zin om iets te doen, kun je net als Siddharta doen: in de lotushouding uitrusten en je op je ademhaling concentreren. Ik vind de lotushouding de mooiste houding om in te zitten. Iemand die zo zit, lijkt heel kalm, even kalm als het oppervlak van een meer. En me voelt je heel stevig, net zo stevig als een berg. Toen Siddharta zo zat was hij even stevig als een berg.

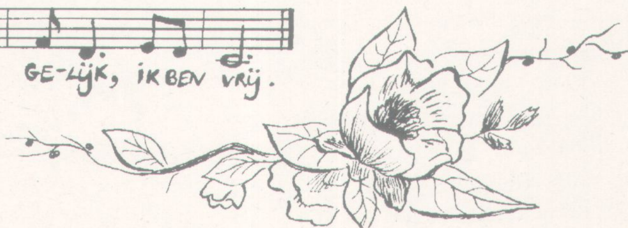
(uit het Zentijdschrift, juli 1995. Vertaling Eveline Beumkes)

Liedje



IK ADEM IN...





2. Ik adem in, ik adem uit (2*)
Ik ben water dat weerspiegelt
Al wat werkelijk is en waar
En ik voel diep van binnen
De ruimte in mij
Ik ben vrij, ik ben vrij, ik ben vrij

Abonnement Klankschaal en donaties

De Klankschaal verschijnt twee maal per jaar. Een abonnement kost f 12,50 per kalenderjaar. Wie de stichting wil steunen kan natuurlijk ook meer overmaken. Bij storting van tenminste f 30 wordt men donateur van de stichting. Donateurs krijgen de Klankschaal gratis toegezonden.

Bijdragen kunnen worden overgemaakt naar gironr. 6839039, t.n.v. stichting Leven in Aandacht, Amsterdam.

Abonnees in België (en andere verre landen) betalen iets meer, gezien de hogere portokosten: een abonnement kost f 15 (275 Bf).

Zij kunnen dit overmaken op
Postrekening nr. 001-2657402-66
t.n.v. Leven in Aandacht - België,
Van Schoonbekestr. 39
2018 Antwerpen.

Sluitingsdatum kopij voor het volgende nummer: 1 sept. 2001. Kopij het liefst aanleveren per email of op een floppie. Probeer uw bijdrage a.u.b. niet langer te laten worden dan 1 à 1 1/2 A-4 (Times pnt. 12)

Redactie: Sietske Roegholt
Carolien Balt
Floor van de Vliet

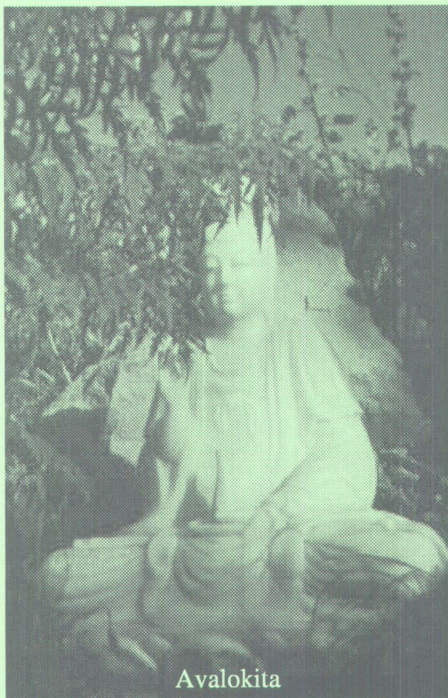
Redactieadres: Carolien Balt
Linschotenstraat 2-rood
2012 VG Haarlem
Email: carolien.balt@12move.nl

Redactieadres kinderpagina:
Floor van de Vliet
Appelweg 80
3818 NN Amersfoort
Email: floor@afr.nl

Redactieraad: Eveline Beumkes
Ronald de Brouwert
Nora de Graaf

Medewerker: Fred den Ouden

Illustraties: Elly te Brake: 3
Anneke Brinkerink: 2, 13, 22, 25, 34
Jan van Eijck: 43, 44
Rochelle Griffin: 11, 37
Joop den Ouden: 1
Didi Overman: 28
Rembrandt van Rijn: 16, 19
Margriet Versteeg: omslag
Floor van de Vliet: 50, 52
Geek Zwetschoot: 15


Avalokita

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam